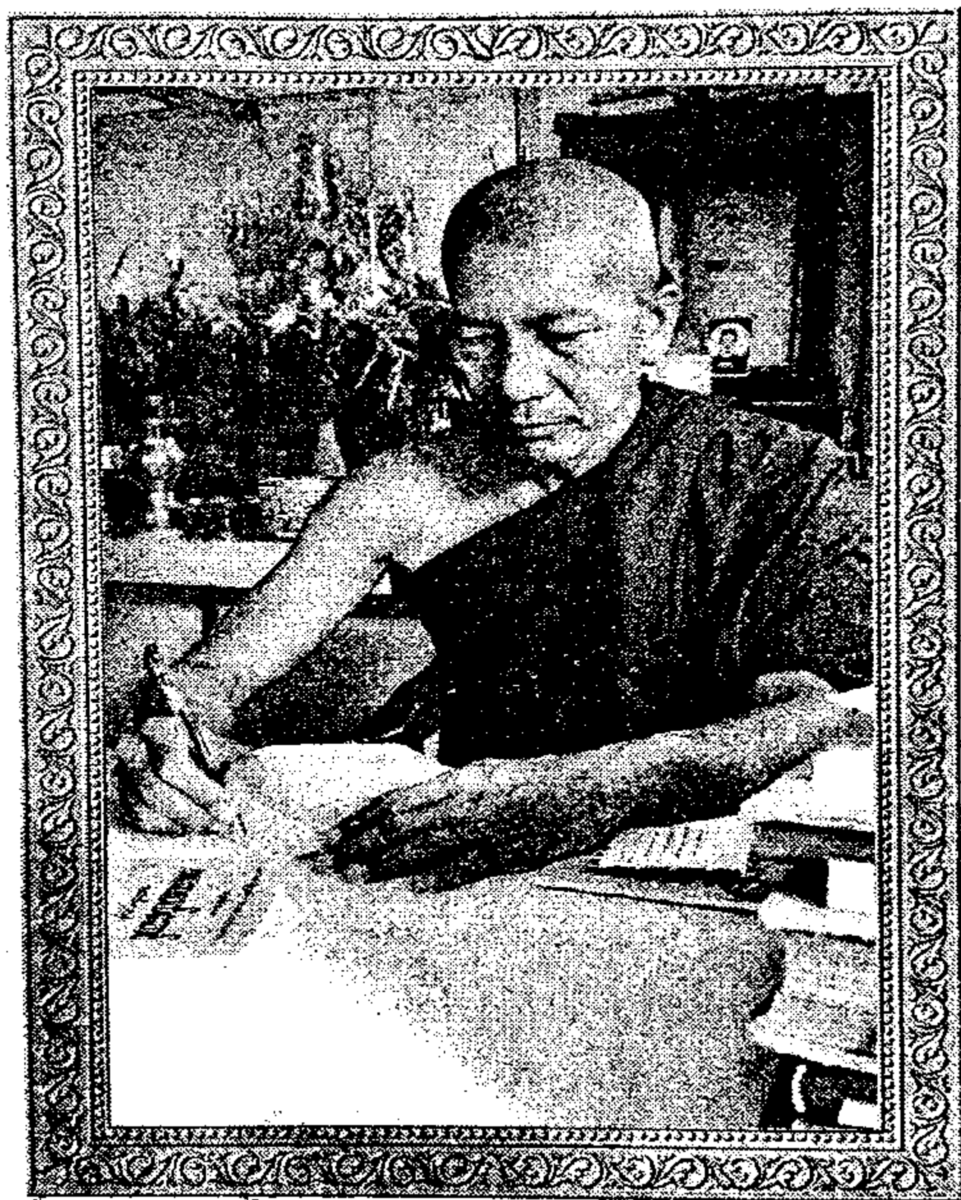
စာအုပ်ထဲက သောတာပန်



အရှင်သောမ

(“ရွှေပုံတောင်”တောရ)





သိစေချင်သော စကား (နိဒါန်း)



စာရေးသူသည် စာသင်သားများအတွက် "ယမိုက်သင်နည်းမှတ်တမ်း" ၊ "ပဋ္ဌာန်းသင်နည်းမှတ်တမ်း" ၊ "ဓမ္မာစရိယစည်းမျဉ်းမှတ်တမ်း" ကျမ်းတို့ကိုရေး၍ ကွန်ပျူတာမူဖြင့် ဓမ္မဒါန ပေးလှူ ခဲ့သည်။

လူငယ်များ ဖတ်ရှုရန် " သက်ရှည် ကျန်းမာဘေးရန်ကွာ " နှင့် " ချမ်းသာနည်း စာစုများ "ကို ရေးသားခဲ့သည်။

ပါရမီလမ်းကို လျှောက်လိုသူများအတွက် " ပါရမီမှတ်တမ်း " ၊ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုသူတို့အတွက် " ဝိပဿနာရှုရန် အခြေခံ " နှင့် " ယောဂီလက်ဆောင် " (အိပ်ဆောင် အရွယ်) စာအုပ်ငယ်တို့ကို ဓမ္မဒါန ပြုခဲ့သည်။

စွဲစွဲမြဲမြဲ ထဲထဲဝင်ဝင် တရားအားထုတ်နေသူများ အထောက်အကူဖြစ်စေရန် "နိဗ္ဗာန်သွားမည့် ရထား (၇)စီး" ကို ရေးသားပြီး ဓမ္မဒါန ပြုနေပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါ ယောဂီတစ်ဦးက သောတာပန်၏ အကြောင်းကို မေးလာ၍ ထိုယောဂီအား သောတာပန်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတများကို " စာအုပ်ထဲက သောတာပန် " ဟူသော အမည်ဖြင့် တရားတစ်ပုဒ် ဟောပေးလိုက်သည်။



ထိုအခါ တရားနာယူသူ အချို့က ၎င်းတရားကို စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ် ပြုလုပ်ပေးပါရန် လျှောက်ထားလာကြသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုတရားကို အခြေခံ၍ ထပ်မံဖြည့်စွက်ပြီး စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ် ပြုလုပ်ဖြစ်သွားပါသည်။

သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာတို့သည် အခြားသော စာအုပ်များ၌ ရေးသားထားသည်တို့ကို ပြန်လည်စုစည်း ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိစေချင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာစုကို "စာအုပ်ထဲက သောတာပန်" ဟု အမည်ပေးထားပါသည်။

အမှား / အမှန် မိမိဉာဏ်ဖြင့် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်၍ ယုံမှား သံသယလွန်မြောက်နိုင်ကြပါစေ . . .

အရှင်သောမ(ဒီဃနိကာယကောဝိဒ)
ရွှေပုံတောင်တောရကျောင်း
(၁၃၇၂ ခု ၊ ဝါခေါင်လပြည့်)



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

စာအုပ်ထဲက သောတာပန်

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ
ဓမ္မံ ပူဇေမိ
သံဃံ ပူဇေမိ

လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ။ ချမ်းသာကြပါစေ။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

ယောဂီသုံးမျိုး

ယခု တရားအားမထုတ်မီ တရားနာယူကြဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားစခန်းဝင်ပြီး တရားအလုပ်အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သုံးမျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရပါတယ်။

၁။ တရားအားထုတ်နေသော်လည်း ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တဲ့ ယောဂီမျိုး ၊



ဆိုလိုတာကတော့ အချို့ယောဂီများမှာ တရားအားထုတ်နေပေမယ့် ရုပ်တရား နာမ်တရား မသိ ၊ ပရမတ် ပညတ် မကွဲ ၊ ဖြစ်ပျက်မမြင်တော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်မလာဘူး။

ဒါကြောင့် တရားစခန်းပတ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဝင်လို့ (၉)နှစ် (၁၀)နှစ်ကြာ အားထုတ်နေပါသော်လည်း ထိုယောဂီမျိုးမှာ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာမှပြောစရာမရှိဘူး။

သို့သော်လဲ ထိုယောဂီက " ငါလဲ သူများလို ဝိပဿနာရှုနေတာပဲ " လို့ ထင်နေတတ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား ဟောပြောကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အနေဖြင့် မဂ်တု ဖိုလ်တု ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို သုံးနေကြသော်လည်း ဝိပဿနာတုဆိုတဲ့ ဝေါဟာရတော့ သိပ်ပြီး မသုံးကြပါဘူး။

အကယ်၍ အဲဒီဝေါဟာရနှင့် ပြောရရင်တော့ ဒီလို ထင်နေတဲ့ ယောဂီများဟာ ဝိပဿနာအတု ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောရမှာပါပဲ။



ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင်

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပေမယ့် ဒါဟာ ဝိပဿနာ ရှုနေတာပဲလို့ သူကထင်နေတဲ့အတွက် ဒီပုံစံကို မပြောင်း မပြင်ပဲ ဒီအတိုင်းရှုနေတော့ (၉)နှစ် (၁၀)နှစ်ကြာပေမယ့် ဉာဏ်က ပိုပြီးတက်မလာဘူး။ စိတ်ချမ်းသာရုံ ကုသိုလ်ရရုံပဲ ဖြစ်နေတာပေါ့။

ဒီလိုယောဂီမျိုးကို တရားအားထုတ်နေပါလျက် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်တဲ့ ယောဂီမျိုးလို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါကြောင့် အချို့စာအုပ်များမှာ " တရားမနာ သစ္စာမသိ ၊ ရုပ်နာမ်မကွဲပဲနဲ့ တရားထိုင်နေမယ်ဆိုရင် သက်သက်အချိန်ဖြုန်းနေတာပဲ လို့ " ရေးထားတာမျိုးလဲ ဖတ်ရပါတယ်။

သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်သေးတဲ့ ယောဂီများကို " နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်လိုတယ်ဆိုရင်ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ပါ " လို့ သတိပေးချင်ပါတယ်။





ဒုတိယ ယောဂီ



အချို့ယောဂီများကြတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရား ကွဲတယ် ၊ ဖြစ်ပျက် မြင်တယ် ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရေး သုံးပါး ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ တရားလည်း ထိုင်တယ်။ ဝိပဿနာလည်း ရှုတတ်တယ်ပေါ့။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာဉာဏ် ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ တရားစခန်းကပြီးသွားတော့ အိမ်ပြန်ရောက်ပြီး အိမ်မှုကိစ္စ ၊ လူမှုကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်နေရတာနဲ့ တရားအားမထုတ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ အထက်ဉာဏ်တွေလည်း တက်မလာတော့ဘူး။

ဒီလိုပဲ နောက်တစ်ခါလည်း တရားစခန်းဝင်လိုက် ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာရပ်နဲ့ ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်က မတက်တဲ့ ယောဂီမျိုးလည်း တစ်မျိုးတွေ့ရပါတယ်။





တတိယ ယောဂီ



အချို့ယောဂီများကြတော့ တရားစခန်းပတ်အတွင်းမှာပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်တယ်။ အထက်ပိုင်းဉာဏ်တွေလည်း တက်လာတယ်။ ဒီအခါ မိမိတွေ့ရတဲ့ တရားသည် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ဟုတ် မဟုတ် သိချင်တဲ့စိတ်က ပြင်းပြလာတတ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် အခုမှ စပြီး တရားအားထုတ်ဖူးတယ်။ ဒီတစ်ခါမှာပဲ တွေ့လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီမျိုးကပိုပြီးတော့ သိချင်စိတ် ပြင်းတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုသိချင်သော်လည်း မေးရမယ့် မေးစရာပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း တော်တော်ရှားပါတယ်။

တစ်ခါမေးလာလို့ ဖြေဆိုပေးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ကလည်း ဒီအမေးမျိုးက အဖြေရခက်ပါတယ်။

အခုမှ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာတရား ခေတ်စားစလယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးများ တရားဟောတော်မူနေစဉ်ကပင် သောတာပန် သကဒါဂါန် ဖြစ်ပြီထင်ပြီး အဆုံးအဖြတ်ခံယူရန် လျှောက်ထားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိပ်များပါတယ်။



လယ်တီဆရာတော်ကြီး ဩဝါဒ



ဒါကြောင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ တစ်ခုထဲမှာ ယခုလို သတိပေးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

ထို့နောက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက " အင်း . . ငါ၏ တပည့်များ နောက်ကို မင်ရသည် ဖိုလ်ရသည် ဟု မည်သူ့ ကိုမျှ မပြောကြနှင့် ၊ ဧရာဝတီမြစ်ရိုးတစ်လျှောက် ပြည် ၊ ရွှေတောင် ၊ ညောင်တုန်းစသော မြို့များတွင် သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်အရိယာတွေ အလွန်ပေါများနေကြောင်း လျှောက်ထားကြသည်၊ ဆုံးဖြတ်ပေးဖို့ လျှောက်လွှာတွေလည်း ငါ့ထံမှာ အများကြီးပဲ ၊ မည်သူ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးဟု မုချ မဆုံးဖြတ်ကြနှင့်၊ အနုသယသဘောသတ္တိမှာ လွန်စွာ သိမ်မွေ့သည်ဖြစ်၍ မင်ဖြင့် ပယ် မပယ် လွန်စွာ သိနိုင်ခဲသည် " စသည်ဖြင့် မိန့်ကြားထားပါတယ်။

ဩဝါဒအပြည့်အစုံကို ရဟန္တာနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ စာအုပ်တွင် လေ့လာနိုင်ပါတယ်။





ကိုယ် ဟုတ်ဖို့လို



လိုရင်းကတော့ သန္တိသုခ(သစ်သီး)ဆရာတော်ကြီး မိန့်ကြားလေ့ရှိတဲ့ စကားအတိုင်း " ကိုယ် ဟုတ်ရင် ဟုတ်တာပါပဲ "

ဆရာက ဟုတ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပေမယ့် ကိုယ်ဟုတ်မှ ဟုတ်မှာပါ။

ဆရာက မဟုတ်သေးဘူးလို့ ပြောသော်လည်း ကိုယ်ဟုတ်ရင် ဟုတ်နေတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် " အတိုချုပ်ကတော့ ကိုယ်ဟုတ်ဖို့ပါပဲ " ။

အခုပြောမှာကတော့ အဲဒီလို သိချင်နေတဲ့ ယောဂီများ မိမိကို မိမိ ၊ ဟုတ် မဟုတ် ချိန်ဆနိုင်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောမှာပါ။





စာအုပ်ထဲက သောတာပန်

ဒီလိုပြောတဲ့ နေရာမှာလည်း အထူးသတိထားရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို ပြောရမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။

ရဟန်းတစ်ပါးသည် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် မရပဲနဲ့ ရတယ်လို့ လူအထင်ကြီးအောင် အလိုဆိုးနှင့် ကြွားဝါပြောမယ် ညာပြောမယ်ဆိုရင် ထိုရဟန်း ပါရာဇိကကျတယ်။

ပါရာဇိကကျရင် ရဟန်းမဟုတ်တော့ဘူး။ (သင်္ကန်းဝတ်ထားလည်း ရဟန်းမဟုတ်တော့ပါဘူး။) ဒါကြောင့် ဝိနည်းသင်ထား ဝိနည်းလေးစားတဲ့ ရဟန်းတော်များက ဒါကို သိပ်ပြီး သတိထားကြပါတယ်။

အချို့က ကိုယ်တွေ့လို့ ပြောမှ အထင်ကြီးကြတာ၊ လူအထင်မကြီးတာက ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး။ ပါရာဇိကကျရင်တော့ ရဟန်းဘဝဆုံးပြီ ၊ လူထွက်ပြီး မကုစားက အပါယ်ကျဖို့ သေချာသလောက်ပါပဲ။

သို့ဖြစ်၍ ယခုပြောမည့်စကားများသည် ဘုန်းကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့မဟုတ် စာအုပ်ထဲမှာတွေ့တာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိစေချင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားခေါင်းစဉ်ကိုလည်း " စာအုပ်ထဲက သောတာပန် " အမည် ပေးထားပါတယ်။



သောတာပန် တည်လိုပါသလား ...



မေး ။ ။ သင် သောတာပန်တည်လိုပါသလား ။

ဖြေ ။ ။ တည်လိုပါသည် ။

တည်လိုပါလျှင် -

(၁) သစ္စာလေးပါးကို သိအောင်လုပ်ပါ ။

(၂) လူဖြစ်လျှင် လူသောတာပန်တို့ ကျင့်အပ်သော ငါးပါးသီလကို လုံအောင်ထိန်းရမည် ။

(၃) ကာယကံသုံးပါး ၊ ဝစီကံလေးပါး တို့မှ ကျန်သော ပစ္စည်းဖြင့် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်အောင် အသက်မွေး ရမည်။

(၄) အတ္တအယူကိုလည်း စွန့်ရမည် ။

ဒါ နိဗ္ဗာန သစ္စိကရဏိယကျမ်းမှာ ပြထားတဲ့ စကားပါ။

သို့ဖြစ်၍ သောတာပန် တည်ချင်သူသည် သစ္စာ လေးပါးကို သိအောင်လုပ်ရမည်။ ဒါကြောင့် ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့ ပထမအမျိုးအစား ယောဂီများအနေနဲ့ သစ္စာသိအောင် အား ထုတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ကွဲဖို့ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ကွာဖို့ လိုပါတယ်။



သဒ္ဓါ = ပညာ



များသောအားဖြင့် အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ပဲ ပေပြီးအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီတွေက သဒ္ဓါတရား အားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သဒ္ဓါအားကောင်းနေတော့ ပညာနဲ့ချိန်မှု နည်းတယ်။ " ငါ ဒါလောက် အားထုတ်နေပါလျှက် ဘာကြောင့် တရားမတက်သလဲ " လို့ တစ်ခါမှ ပြန်ပြီး စဉ်းစားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သူလည်း ကိုယ်လိုထိုင် ၊ ကိုယ်လည်း သူလိုထိုင် ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ ဒီလိုပါပဲ လို့ သူကထင်နေတာ ဟုတ်လား။ ထိုင်တာချင်းတူပေမယ့် ဉာဏ်ဖြစ်တာချင်း တူပါ့မလား။ (မတူပါဘူးဘုရား)

ဒါကြောင့် (၉)နှစ် (၁၀)နှစ် အလုပ်လုပ်လို့ အဟုတ်မဟုတ်သေးရင် ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်ရမယ်။ နည်းလမ်းမှန်ရဲ့လား။ နည်းလမ်းမှန်ပေမယ့် မိမိစရိုက်နဲ့ ကိုက်ရဲ့လား။ ပြန်ချိန်ဆရမယ်။

ဉာဏ်မပါပဲ သဒ္ဓါကဲနေရင် တရားမတတ်ဘဲ အချိန်ကြာနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ရုပ်နာမ်ကွဲဖို့ ဒိဋ္ဌိကွာဖို့ လိုပါတယ်။



ဒိဋ္ဌိအရင် ခွါပါ



မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ “ ဝိပဿနာ မလုပ်ခင် ဒိဋ္ဌိကို အရင်ခွာပါဦး ” “ တရားအားမထုတ်မီ ဒိဋ္ဌိ အယူကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ခွါပါဦး ၊ ဒိဋ္ဌိတန်းလန်းဖြင့် အားထုတ်နေလို့ကတော့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဂ်မရနိုင်ပါဘူး ” လို့ မိန့်ကြားထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်လိုသူသည် ဒိဋ္ဌိကို အရင်ခွာရမည်။

ဒိဋ္ဌိခွါပုံ (၂)မျိုး



ဒိဋ္ဌိကို ခွာရာ၌

(၁) အသိနှင့်ခွါတာကတစ်မျိုး

(၂) အလုပ်နှင့်စတင်ပြီး အလုပ်လုပ်ရင်း ခွါတာက တစ်မျိုး လို့ နှစ်မျိုးတွေ့ရပါတယ်။

အသိနဲ့ခွာတယ်ဆိုတာက တရားအားမထုတ်မီ ရုပ် ၊ နာမ် ၊ ခန္ဓာ ၊ အာယတန ၊ ဓာတ် ၊ သစ္စာ ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ၊ ပရမတ် ၊ ပညတ်စသည်တို့ကို သိအောင် ရှေဦးစွာ တရားနာရမယ်။



ဒိဋ္ဌိကို အသိနဲ့ကွာအောင် ဆရာက အရင်ရှင်းပြပြီး ဒိဋ္ဌိခွါပြီးမှ တရားအားထုတ်ခိုင်းတယ်။ ဒီနည်းအရ ဆရာကောင်းရှိဖို့တော့ လိုတယ်။

အလုပ်နဲ့စတင်ပြီး ဒိဋ္ဌိခွါတယ်ဆိုတာက စစချင်း ရုပ်နာမ်ခန္ဓာစသည် မပြောသေးပဲ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်း သင်ပေးပြီး အားထုတ်ခိုင်းလိုက်တယ်။

နှစ်ရက်သုံးရက်လောက် အားထုတ်လို့ သမာဓိရလာပြီ ဆိုကာမှ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြည့်ခိုင်းပြီး ဆရာက ဒါဟာရုပ်ပဲ ဒါဟာ နာမ်ပဲလို့ ပြောပြပြီး ရုပ်နာမ်ခွဲပေးတယ် ဒိဋ္ဌိခွါပေးတယ်။

ဒါက အလုပ်နဲ့စတင်ပြီးမှ ဒိဋ္ဌိခွါပုံပါ။ ဒီနည်းအရ သမာဓိရှိမှ ကြည့်လို့မြင်မှာမို့ သမာဓိရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမာဓိရှိအောင် အလုပ်နဲ့ စလိုက်ရတာပါ။





ဝေဘူဆရာတော်ကြီး လမ်းညွှန်



“ ဘုရား အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်လုံးဟာ ဆင်းရဲမှ လွတ်မှုတစ်ခုဖြစ်လို့ နည်းတွေများသော်လည်း အားလုံးအတူတူပဲ။ အကုန်လုံးလိုက်ပြီး လုပ်စရာမလိုဘူး။ အများကြီးထဲက ကြိုက်ရာတစ်ခုခုကို ဝီရိယမှန်မှန်နဲ့ သန်သန် လုပ်ဖို့အရေးကြီးတယ် ” လို့ ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ကြီးက ညွှန်ပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ ယောဂီအနေနဲ့ မိမိ ကြိုက်ရာ လက်လှမ်းမီရာ နည်းတစ်ခုခုကို ဆရာညွှန်ပြတဲ့ အတိုင်း ယုံကြည်စွာ လိုက်နာအားထုတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။



ဝေဖန်လိုလျှင်

တရားပြဆရာအနေဖြင့်မူကား ဗဟုသုတအဖြစ် အခြားနည်းများကိုပါ သိရှိထားလျှင် ပိုပြီး ပြည့်စုံအောင် ညွှန်ပြနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အထူးအားဖြင့် မိမိနည်း မိမိဆရာ၏နည်း မှန်ကန်ခိုင်ခန့်မှုကို ဖော်ပြရင်း အခြားနည်းများကို ဝေဖန်ရေးသားပြောကြား ထားကြသည်များကို မကြာခဏဆိုသလို ဖတ်ရှုနာကြားရပါတယ်။

သို့ရာတွင် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ နည်းတစ်ပါးကို ဝေဖန်ထားသော်လည်း ထိုနည်းအကြောင်း သူကိုယ်တိုင် သေသေချာချာ မသိ ၊ ထိုနည်းကို သူကိုယ်တိုင် အားထုတ်မကြည့်ဖူးကြောင်း သူ့ရဲ့ဝေဖန်ချက်ဖြင့်ပင် သိသာနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် နည်းတစ်ခုကို ဝေဖန်လိုလျှင် ထိုနည်းကို နားလည်အောင် ကျကျနန လေ့လာအားထုတ်ပြီးမှ ဝေဖန်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှလဲ တစ်ဖက်သတ်မဆန် မျှမျှတတဝေဖန်တာမျိုး ဖြစ်မှာပါ။

(ဤကား စာရေးသူ၏အလို ၊ အတ္တနောမတိ ဖြစ်ပါသည်)

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ

ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အားထုတ် အားထုတ် သောတာပန် အရိယာ ဖြစ်လိုသူသည် အမှီကောင်း ဆရာကောင်းရှိရန် အထူးလိုအပ်သည်။

ဆရာကောင်း မိတ်ဆွေသူတော်ကောင်းကို မှီခိုရခြင်း သည် သောတာပန်တည်ကြောင်း အင်္ဂါလေးပါးတွင် တစ်ပါး အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

ယင်းလေးပါးမှာ

(၁) ဘုရားအစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်း (ဆရာ)တို့ကို မှီဝဲ ဆည်းကပ်ခြင်း ။

(၂) သဒ္ဓမ္မသဝနသူတော်ကောင်းတို့၏(သစ္စာ)တရားကို နာကြားရခြင်း ။

(၃) သင့်တင့်ကောင်းမွန်စွာ စိတ်ထားခြင်း (နှလုံးသွင်း မှန်ခြင်း) ။

(၄) လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါး အားလျော်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း တို့ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒိဋ္ဌိခွါပုံ နည်း(၂)မျိုးတွင် သစ္စာစသော တရားကို နာကြား၍ ဒိဋ္ဌိကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ရှေ့ဦးစွာ ခွါဖို့ကတော့ သစ္စာတရားဟောကြားတတ်တဲ့ ဆရာကောင်းထံမှာ ဒိဋ္ဌိကွာအောင် တရားနာယူရမယ်။

တရားကို သဘောပေါက်နားလည်သွားရင် နှလုံးသွင်းမှန်ပါတယ်။ ဒါဆိုရင် လောကုတ္တရာတရားကို ရအောင် အားထုတ်ဖို့ တပည့်ယောဂီတို့ရဲ့ တာဝန်ပဲဖြစ်ပါတယ်။



ယောဂီများ ပြည့်စုံရမည့် အင်္ဂါ



အလုပ်နဲ့စတင်ပြီး နောက်မှ ဒိဋ္ဌိခွါမည့် ယောဂီသည် တရားအလုပ် ကောင်းစွာအားထုတ်နိုင်ရန် ဤအင်္ဂါများနှင့် ပြည့်စုံရမည်။

ယင်းတို့မှာ

(၁) ဧကော = တစ်ယောက်တည်း နေနိုင်ရမည်။
(ကာယဝိဝေက)



(၂) ဆိပ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်ရမည်။ (စိတ္တဝိဝေက) ဆိပ်ငြိမ်ရာသို့ မသွားနိုင်လျှင် ဆိပ်ငြိမ်တဲ့ အချိန်မှာ အားထုတ်ပါ။

(၃) မမေ့မလျော့သော သတိရှိရမည်။ (အပ္ပမတ္တ)

(၄) ကိလေသာတို့ မဝင်နိုင်အောင် ခိုင်မြဲသောလုံ့လ ဝီရိယ ရှိရမည်။ (အာတာပီ)

(၅) မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရရန်အတွက်သာ အဖြောင့်အားဖြင့် စေလွှတ်အပ်သော (ပဟိတတ္တ)စိတ် ရှိရမည်။

ပဟိတတ္တစိတ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့မှတစ်ပါး အခြား ဘာကိုမျှ အလိုမရှိ " ဤဘဝ ဤခန္ဓာဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုရအောင် အားထုတ်မည် " ဟု ကိုယ်နဲ့အသက် မငဲ့ကွက်ပဲ အားထုတ်ရဲတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်သည်။





အားထုတ်ပုံ



ဤအင်္ဂါများနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီသည် တရားအားထုတ်မှု စတင်ရန် ရှေးဦးစွာ ပုဗ္ဗကိစ္စများကို ပြုပြီး တင်ပလ္လင် ခွေထိုင်ပါ။ အထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား(ပုံမှန်အတိုင်းပေါ့၊ အလွန်ကြီး တောင့်ထားစရာ မလိုပါဘူး) မျက်လွှာချထား။

စိတ်ကိုတော့ နှာသီးဖျား လေထိတဲ့ နေရာကလေးမှာ ထားပါ။

ရှူလိုက်လို့ လေကလေးဝင်လာတဲ့အခါ နှာသီးဖျား တစ်နေရာရာမှာ ထိသွားပါလိမ့်မယ်၊ ထိတဲ့ သဘောလေးကို သိနေပါ။

လေကလေး ပြန်ထွက်ရင်လည်း နှာသီးဖျားမှာ ထိသွားပါလိမ့်မယ်။ ထိတဲ့သဘောကလေးကို သိနေပါ။ ဘာမှ မခက်ပါဘူး။ ထိတိုင်း ထိတိုင်း သိနေရုံပါပဲ။ ဒါ အာနာပါနနဲ့ လုပ်ငန်းစလိုက်တာပါ။

ဒီလိုအားထုတ်လို့ နှစ်ရက်သုံးရက်လောက်ကြာရင် သမာဓိရလာပါလိမ့်မယ်။ သမာဓိရလာတာကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲလို့ မေးရင် -

အချို့ယောဂီမှာ အလင်းရောင်တို့၊ အာရုံနိမိတ်တို့စပြီး ပေါ်လာပါတယ် ၊ မပေါ်ဘူးဆိုရင်လဲ (၁၀)မိနစ် ၊ (၁၅)မိနစ်လောက် ဆက်တိုက်သိနေတယ်ဆိုရင် သမာဓိရလာပါပြီ။

မိမိစိတ်ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ထားချင်တဲ့နေရာ ထားနိုင်တယ်ဆိုရင် သမာဓိရပြီလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ် ၊ ဒါလောက်ဆိုရင် အလုပ်ဖြစ်ပါပြီ။



၂

ဝိပဿနာကျူး



အဲဒီလို သမာဓိရလာပြီဆိုမှ ဆရာက ရုပ်နာမ်ကို မြင်အောင် ပြောပြပေးပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ်အောင် ကျေးဇူးပြုပေးတာကို ဝိပဿနာကျူးပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဝိပဿနာကျူးမယ်ဆိုရင် ဒိဋ္ဌိကို အရင်ခွါဖို့လိုပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိဆိုတာ ထင်မြင်ယူဆတာပါပဲ။ အဘိဓာန်မှာတော့ သာမန်အားဖြင့် အယူလို့ မြန်မာပြန်ပါတယ်။

ဖေါက်ပြန်မှားယွင်းသောအယူ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ မဖောက်မပြန် မှန်သောအယူ သမ္မာဒိဋ္ဌိ နှစ်မျိုးပြထားပါတယ်။

အကုသိုလ်စေတသိက်မှာတော့ မိစ္ဆာတွေ သမ္မာတွေ မပါဘဲ ဒိဋ္ဌိလို့ပဲလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကုသိုလ်ဆိုင်ရာဖြစ်လို့ အယူမှားမှု အမြင်မှားမှုလို့ ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။

အခု ဒိဋ္ဌိကိုခွါရမယ်ဆိုတာလည်း အဲဒီအမြင်မှားမှု အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိကို ခွါရမယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။





သဿတ ဒိဋ္ဌိ



သုတ္တန်ဒေသနာတော်များမှာ ဒိဋ္ဌိပေါင်း (၆၂)ပါး ဟောထားပေမဲ့ ယင်းတို့ကို ချုံးလိုက်လျှင် သဿတဒိဋ္ဌိ ၊ ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဤ (၃)မျိုးတွင် အားလုံးအတွင်းဝင် ကြသည်။

ထို့တွင် သဿတဒိဋ္ဌိဆိုတာ(သဿတ က မြဲတာ ၊ ဒိဋ္ဌိက အယူဆိုတော့) မြဲတဲ့အယူပါပဲ။

ဘယ်လိုမြဲတာလဲ မိမိသန္တာန်မှာ ရုပ် နာမ်ခန္ဓာပဲ ရှိနေတာကို မသိတော့ အတ္တရှိတယ် ၊ လိပ်ပြာဝိဉာဉ်ရှိတယ် လို့ ထင်မြင်ယူဆပြီး ဒီအတ္တ ဝိဉာဉ်ဟာမြဲတယ် ၊ သေတယ် ဆိုတာမရှိဘူး ၊ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝပြောင်းနေတာပဲ။

လူတစ်ယောက်သေရင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပျက်စီး သွားပေမဲ့ အတ္တလေး လိပ်ပြာကောင် ဝိဉာဉ်ကောင် အသက် ကလေးက မပျက်မစီးပဲ နောက်ဘဝသစ်သို့ ဆက်ပြီး ကူးသွား တယ် ၊ မပျက်မစီး တစ်ဆက်တည်း တည်မြဲနေတယ်လို့ ယူဆတယ်။

အဲဒီလို မပျက်စီးပဲ ဝိဉာဉ်အတ္တကလေးက အမြဲတည် နေတယ်လို့ ယူဆတာကို သဿတဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။

ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ

ဥစ္ဆေဒဆိုတာ ပြတ်တာ ၊ ဒိဋ္ဌိက အယူ ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ပြတ်တယ်လို့ ယူဆတာ။ ဘယ်လိုလဲဆို အခုဘဝမှာ ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တရား ၊ နာမ်တရားတွေဟာ သည်ဘဝမှာ စတင်ဖြစ်ပြီး လူသေရင် သည်ဘဝမှာပဲ ပြီးဆုံးတာပဲ။ နောက်ဘဝနဲ့ ဘာမှ မဆိုင် နောက်ဘဝဆိုတာလည်း မရှိ ၊ မွေးခြင်းနဲ့ သေခြင်း အကြားသာ ဘဝ၊ သေပြီးရင် ပြတ်တာပဲလို့ ယူတဲ့ အယူအဆ။

အခုခေတ်မှာ ဒီဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိကို ယူတဲ့လူတွေများလာပါတယ်။ ခုခေတ်လူတွေ သိတာက ဒါလောက်ပဲ သိကြတာကိုး။

အမှန်တော့ ဒီအယူဟာ ကြောက်ဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ကုသိုလ် ၊ အကုသိုလ်ကံကိုပါ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်နေတော့ သေလျှင် အပါယ်ကို ကျစေနိုင်တဲ့ အဟောတုက အကြီယ နိယ္သိကဆိုတဲ့ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကြီးများ ဖြစ်ဖို့ အလွန် နီးစပ်နေပါတယ်။

ဒီဒိဋ္ဌိ (၂)မျိုးက ကံ အကျိုးပေးပုံကို သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ရင် အတော်အသင့်ကွာပါတယ်။ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ကို မြင်ရင်တော့ သေချာကွာတာပေါ့။



သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ

ထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား အပေါင်းကို သက္ကာယလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဥပမာရုပ်တရား၏ ပူတဲ့ အေးတဲ့ သဘော၊ တွန်းကန်တဲ့ သဘောစသည်တို့သည် အမှန်ပင် ထင်ရှားရှိကြ၏။ နာမ်တရား၏ ခံမှုသဘော ၊ သိမှုသဘော စသည်တို့လည်း ထင်ရှားရှိကြသည်ပင် ရှိသည်ကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့် သိနိုင်၏။

ထိုသို့ ထင်ရှားရှိနေသည့် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သက္ကာယ အပေါ်၌ အမှန်အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိပါပဲ ငါဟု ထင်ခြင်း ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တဝိညာဉ်ဟု ထင်မြင်နေခြင်းသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိမည်၏ ဟု စာပေမှာ ပြထားပါတယ်။

နားလည်အောင်ပြောရရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ခန္ဓာ (၅)ပါးကို ငါလို့ ထင်နေတာ အတ္တဝိညာဉ်လို့ ထင်နေတာ ပါပဲ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိရှိနေလျှင် လူနတ်ပြဟ္မာ ဖြစ်နိုင်ပါသော်လည်း မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ မရနိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်လိုသူသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ခွာရပါမည်။



ရုပ် နာမ် ဓမ္မ



" သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ခွါလိုသူသည် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည် " ဆိုသဖြင့် ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ သဘောကို သိကြရအောင်။

ထွက်လေ ဝင်လေကလေးကို သတိထားကြည့်ပါ။ ထိတိုင်း ထိတိုင်း သိပါသလား(သိပါတယ်ဘုရား)။ ထိတဲ့ သဘောလေးက ဘာတရားလဲ (ရုပ်တရားပါဘုရား) သိတဲ့ သဘောလေးက (နာမ်တရားပါဘုရား) ။

ပြန်မေးမယ် ထိတဲ့ သဘောက (ရုပ်တရားပါဘုရား) ဟုတ်ပြီ ဘာရုပ်တရားလဲဆိုတော့ (ပထဝီရုပ်ပါဘုရား) သူက ထင်ရှားတာပေါ့နော်။

ပထဝီဆိုတာက ပါဠိဝေါဟာရ မြန်မာလိုပြန်တော့ မြေဓာတ်တဲ့။ သူ့ရဲ့လက္ခဏာက ခက်မာ ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော ယောဂီသိရမှာက သဘောအထိ ဆိုက်အောင်သိရမယ်။

သဘောသတ္တိဆိုတော့ သူကအထည်ကိုယ်ဒြပ် မရှိလို့ အလုံး အပြား အရှည် အတို စတဲ့ သဏ္ဌာန်ပညတ်အားဖြင့် ပြောစရာရှိရဲ့လား (မရှိပါဘုရား)။ သို့သော် မာခြင်း ကြမ်းခြင်း စတဲ့ သဘောသတ္တိကလေးကတော့ မရှိဘူးလား(ရှိပါတယ်ဘုရား) ဒါ အရှိပရမတ် ။



သဘောပေါက်အောင်ကြည့်



နှာခေါင်းလို့ ပြောကြတာက အဲဒီ ပထဝီ အာပေါ် စတဲ့ ရုပ်တရားလေးတွေ အများကြီးပေါင်းစုနေလို့ ဒြပ်အနေနဲ့ သမူဟပညတ် သဏ္ဌာနပညတ်မျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီ နှာခေါင်းကိုတော့ ရှည်တယ် တိုတယ် လုံးတယ် ပြားတယ် စသည်ဖြင့် ပြောလို့ရတာပေါ့ ဒါကသမုတိနယ်က ပညတ်အလိုပြောတာ။

ဝိပဿနာရှုမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြတော့ အဲဒီပညတ် အမြင်ကို ထွင်းဖောက်ပြီး ကြမ်းတမ်း ခက်မာတဲ့ သဘောဖြစ်တဲ့ ပထဝီဓာတ် ပရမတ်အထိ ပေါက်အောင် ကြည့်ရမယ်။ သဘော ပေါက်ရဲ့လား (ပေါက်ပါတယ်ဘုရား)။

သဘောပေါက်ရဲ့လားဆိုတာက ပရမတ်သဘော ဓာတ်သဘောအထိ ပေါက်ရဲ့လားလို့ မေးတာနော် (မှန်ပါ ဘုရား)။

ကျန်တဲ့ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ကြည့်တဲ့အခါမှာလဲ သူတို့ရဲ့ (သဘာဝလက္ခဏာ)သဘောအထိ ပေါက်အောင် ကြည့်ဖို့လိုတယ်။ သဘောက်ရောက်မှ သဘောပေါက်တယ်။ သဘောထိမှ သဘောမိတယ်။



ပရမတ်ပေါက် ပညတ်ပျောက်



ဒါကြောင့်

" **သဘောသတ္တိ ဆိုက်အောင်ကြည့် အရှိပရမတ် ပရမတ်ပေါက် ပညတ်ပျောက် မဖောက်မပြန်မြတ်** " လို့ ဆိုထား ပါတယ်။

ထိတဲ့နေရာကလေးမှာ သေသေချာချာ စိတ်စိုက်ကြည့် လိုက်တဲ့အခါ ပူတဲ့ အေးတဲ့ နွေးတဲ့ သဘောလေးတွေ တွေ့ မလာဘူးလား (တွေ့ပါတယ်ဘုရား)။ သူကဘာလဲ (တေဇောပါဘုရား)။ တေဇောရုပ်တရားဆိုတော့ ပရမတ်ကို တွေ့တာ (မှန်ပါဘုရား)။

ထိသွားတဲ့အခါ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောလေးကိုလည်း မတွေ့ဘူးလား(တွေ့ပါတယ်ဘုရား)။ အမှန်ကတော့ လှုပ်ရှား တယ်ဆိုတာ တွန်းကန်မှုကြောင့် ရွေ့လျားတာ။

ဒါကြောင့် ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်သဘောကို တွန်း ကန်လှုပ်ရှား ရွေ့သွားမှုလို့ ပြောကြပါတယ်။

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ သဘောက ဖြစ်တဲ့နေရာမှ တစ်ဆံချည် တစ်မှုန်းစေ့တောင် ရွေ့သွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ရင်ဖြစ်တဲ့ နေရာမှာပဲ ပျက်တာဆိုတော့ တွန်းတဲ့ကန်တဲ့ သဘောလေးတွေ ဆက်ဆက်သွားလို့ ရွေ့သွားတယ်။



လှုပ်သွားတယ်လို့ ထင်ရတာပါ။ အဲဒီတွန်းကန်တဲ့သဘော လေးက (ဝါယောရုပ်ပါဘုရား) ခန္ဓာအနေဆိုတော့ ရူပက္ခန္ဓာ ။

အဲ ဟုတ်ပြီ၊ အခု သတိထားကြည့်နေတော့ မိမိနှာသီး ဖျား လေထိသွားတဲ့နေရာလေးမှာ ရုပ်တရားကလေးတွေ အမြဲ မပြတ် တလစပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာ ပျောက်ပျက်သွားတာ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်နဲ့ မတွေ့ရဘူးလား။ (တွေ့ရပါတယ်ဘုရား)။

ဒါဟာ ပညတ်ကို ကျော်လွန်ပြီး ရုပ်ပရမတ်တရားကို တွေ့တာပေါ့ (မှန်ပါဘုရား)။ ဒီလိုတွေ့နေတဲ့ ယောဂီမှာ နှာခေါင်းတို့ ၊ ဦးခေါင်းတို့ ၊ လက်ခြေတို့ဆိုတာ တွေ့ပါဦး မလား (မတွေ့ပါဘုရား)။

အေး . . . ပရမတ်ပေါက်ရင် ပညတ်ပျောက်တယ်။



နာမ် ပရမတ်



ဒါဟာ ရုပ်ပဲ စသည့်ဖြင့် အာရုံကို သိတဲ့သဘောကို စိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ နာမ်ပရမတ်ပေါ့ (မှန်ပါ ဘုရား) ဒီနာမ်တရားကလည်း အသေးစိတ်ပြောရင်တော့ အတော် ကျယ်ဝန်းပါတယ်။



ဒီအထဲမှာ ယောဂီများ သိထားသင့်တာကတော့ ပူတာပဲ အေးတာပဲ စတဲ့ မှတ်သားပြီး သိတဲ့ သဘောကို သညာလို့ ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာအနေနဲ့ ပြောတော့ သညာက္ခန္ဓာ ။

ပူလိုက်တာ၊ အေးလိုက်တာ၊ နာလိုက်တာ စတဲ့ ခံစားမှု သဘောကို ဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။ ခန္ဓာဖွဲ့တော့ ဝေဒနက္ခန္ဓာပေါ့ (မှန်ပါဘုရား)။

အခြားလည်း စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေတဲ့ စေတနာတို့ ဝီရိယတို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ဆိုတဲ့ စေတသိက်တွေ ရှိသေးတယ်။ သူတို့ကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်တယ်။

ထိတာလေးကို သိနေဆဲမှာ သိတဲ့သဘောထဲမှာ ဒီ (စေတသိက်) နာမ်တရားလေးတွေလည်း သူ့နေရာနှင့်သူ စုပေါင်းပါဝင်နေပါတယ်။

သတိထားကြည့်နေရင် သူတို့လည်း ဖြတ်ကနဲပေါ်လာ ဖြတ်ကနဲ ပျောက်သွားနဲ့ အဆက်မပြတ် တလစပ် ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမှာပါ။ အဲဒီလို တွေ့မြင်ရင် နာမ်ပရမတ်ကိုမြင်တာ ဖြစ်ပါတယ် (မှန်ပါဘုရား)။



အခုအားထုတ်စမှာ သိရတာကတော့ နှားဖျားနှာဝ လေထိရာနေရာကလေးမှာပေါ့။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး မှာလည်း ဒီရုပ်နာမ်တရားတွေပဲ ရှိတယ်လို့ သိဖို့မလိုဘူးလား (လိုပါတယ်ဘုရား)။



သိချင်ရင် မြင်အောင်ကြည့်



သိချင်ရင် ကြည့်ရမယ် ၊ ခန္ဓာမှာ သိချင်ရင် ခန္ဓာမှာကြည့် (မှန်ပါဘုရား)။

ဒီလိုကြည့်ရအောင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် ထင်ရှားတဲ့ တစ်နေနေရာမှာ စိတ်ကိုထားပါ၊ ဥပမာ - ငယ်ထိပ်ဆိုပါတော့။

ငယ်ထိပ်ပေါ် ဒင်္ဂါးဝိုင်းခန့် နေရာကလေးမှာ စိတ်နဲ့ မှန်းပြီး ကြည့်ပေးပါ။ ဓာတ်သဘောလေးတွေ တွေ့လာအောင် (၅)မိနစ်လောက် ထားပါ။

သမာဓိရှိရင် အဲဒီကြည့်တဲ့နေရာလေးမှာ ရှိန်ရှိန် သုတ်သုတ် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ပွပွမွမွကလေးတွေ တစ်မျိုးမျိုး တွေ့ လာပါလိမ့်မယ်။ (တွေ့ပါတယ်ဘုရား)

အဲဒီလို တွေ့တယ်ဆိုတာ ဓာတ်သဘော (ရုပ်တရား) ကလေးတွေကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ မြင်လာတာပါပဲ ၊ ဆက်ကြည့်နေပါ။

လှုပ်လှုပ်ရွရွကလေးတွေက ဝါယောဓာတ်၊ (တင်ပါ) သူတို့ချင်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တိုးထိနေတဲ့ သဘောက (ပထဝီပါဘုရား) ဟုတ်ပါတယ် ပထဝီဆိုတဲ့ အမာခံရှိမှ ထိလို့ရတာကို ၊ ရှိန်ရှိန် သုတ်သုတ်ဆိုတာက (တေဇောပါဘုရား)။

ဒါဖြင့်ရင် ဒီငယ်ထိပ်နေရာကလေးမှာ ရုပ်ပရမတ်သဘောလေးတွေကို ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မနေဘူးလား (တွေ့နေပါတယ်ဘုရား)။

ငယ်ထိပ်ဆိုတာက နမူနာပြောတာပါ။ ဘယ်နေရာကပဲဖြစ်ဖြစ် ထင်ရှားတဲ့နေရာက စပြီး ရှုနိုင်ပါတယ်။

ပြောပြရာမှာတော့ ငယ်ထိပ် ၊ ဦးခေါင်းစသဖြင့် နေရာသတ်မှတ်နိုင်အောင် ထင်ရှားတဲ့ နေရာကစပြီး ပညတ်နာမည်နဲ့ ပြောရတာပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ယောဂီမြင်ရမှာက ပူ ၊ အေး လှုပ်ရှားစတဲ့ ပရမတ်သဘောတွေကို မြင်ကြရမှာနော်။ အဲဒီလို မြင်ဖို့က အတော်အရေးကြီးပါတယ်။



တစ်ကိုယ်လုံးကြည့်

အဲဒီလို ရှုနေလို့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖြန့်ကြည့်ရပါမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ကိုယ်လုံး သိရအောင်လို့ တစ်ကိုယ်လုံး ကြည့်ရတာပါ။

ဖြန့်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သမာဓိအားကောင်းရင် မိမိကြည့်တဲ့အတိုင်း မြင်လာပါတယ်။ သမာဓိအားမကောင်းသေးရင်တော့ ဖြန့်တဲ့အတိုင်း ပါမလာသေးပါဘူး။

မပါဘဲနဲ့ ဇွတ်ဆွဲဖြန့်လို့လဲ မရပါဘူး။ စိတ်ကူးဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဖြန့်လို့ရသလောက်ပဲ ကိုယ်ကကြည့်ရမှာပါ။

မရသေးရင် မဖြန့်ပါနှင့်ဦး။ ဖြစ်အောင်လည်း မပြုနဲ့ ဆိုတဲ့အတိုင်း မတောင့်တနဲ့ လောမကြီးနဲ့ ၊ စိတ်အေးအေးထား ၊ ဇွဲနဲ့အားထုတ် ၊ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ရလာပါလိမ့်မယ်။



စိတ်ကူးနဲ့ မရ



ဒီလိုမြင်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်အားမထုတ်ဖူးသူများက စိတ်ကူးနဲ့ မြင်နေတာပါလို့ ပြောဆိုတတ်ကြတယ်။



သမာဓိမပါပဲ စိတ်ကူးရုံသက်သက်ဖြင့် မရပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်စမ်းကြည့်ပါ။

သမာဓိအားကောင်းလို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဖြန့်ကြည့်လို့ရလာတဲ့အခါ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပူ အေး လှုပ်ရှား တိုးထိသွားနေတဲ့ သဘောကလေးတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နေပါပြီ။ ပါဠိလို တေဇော ၊ ဝါယော ၊ ပထဝီဆိုတဲ့ ရုပ်တရားတွေပေါ့ (မှန်ပါဘုရား)။

အဲဒီသုံးခု စုနေအောင် ပေါင်းနေအောင် ဖွဲ့စည်းပေးတတ်တဲ့ သဘောကိုတော့ အာပေါလို့ ခေါ်တယ်။ သူက သိပ်မထင်ရှားဘူး။ ဒါကြောင့် အာပေါဓာတ်ကြဉ်တဲ့ ဘူတရုပ် မဟာဘုတ် သုံးပါးကို ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံမည်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါ အရွှတ္တဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို အမိကထားပြီး ရှုပွားတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသိသွားတဲ့ အခါကြတော့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ရုပ်တရားတွေချည်းပါလားလို့ သဘောပေါက်သွားတယ်။



သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ရုံ မဟုတ်ပါ

ဤဝိပဿနာရှုနည်းသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို အဓိက ထား၍ ရှုနည်းဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဓာတ်ကြီး လေးပါး ရုပ်တရားများရှိနေကြောင်း သိနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး ဖြန့်၍ အကြည့်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အချို့က ဖြန့်ရှုဟူသည် ဒွါရခြောက်ပါးကို ဖြန့်ရှုဟု ဆိုလိုကြောင်း ညွှန်ပြတတ်ကြသည်။ သူ့နည်းနဲ့သူ မှန်ကြ ပါတယ်။

ဒွါရခြောက်ပါးဆိုလျှင်လည်း ခန္ဓာအားလုံး ဖြစ်သွား ပါသည်။ နည်းနှစ်မျိုးလုံး အားထုတ်ပြီးသူမှ အသီးသီး ဆိုလို ချက်ကို သိပါမည်။

ဆိုလိုချက်ကို မသိက ဤကိုယ်ကြီးကို ရှုနေလျှင် သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ရုံသာ ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်ဟု ဆုံးဖြတ်မိ တတ်ကြသည်။

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီးက " စတုဓါတု ဝဝတ္ထာန် ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်ဖြင့် ဟောထားတဲ့ ဓာတုမနသိကာရကမ္မဋ္ဌာန်း ပါပဲ " ဟု နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော်များမှာ ဟောကြားထား ပါတယ်။



ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုတယ်ဆိုပေမဲ့ အတုံးလိုက်၊ အခဲလိုက် ကိုယ်လုံးကြီးကို ရှုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဓာတ်သဘော(ရုပ်)တရားတွေကို ရှုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့ကြောင့် သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ရုံသာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်၊ မဂ်ဉာဏ်လည်း ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ကိံသုကောပမသုတ်ကို သာဓကပြု၍ သိနိုင်ပါတယ်။



ကိံသုကောပမသုတ်

ပုထုဇဉ် ရဟန်းတစ်ပါးက အဘယ်မျှသိလျှင် ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ် ရဟန္တာဖြစ်ပါသလဲလို့ အခြားရဟန်းတစ်ပါးကို မေးလျှောက်ရာ -

(၁) "ဖဿာယတနခြောက်ပါးတို့၏ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်လျှင် ရဟန္တာဖြစ်တယ်" ဟု ဖြေလိုက်၏။

မကျေနပ်၍ နောက်တစ်ပါးမေးရာ -

(၂) ခန္ဓာ (၅)ပါးတို့၏ ဖြစ်ပျက်ကို ဉာဏ်မြင်အောင် ရှုလျှင် ရဟန္တာ ဖြစ်တယ် ။

နောက်တစ်ပါးမေးပြန်တော့ -

(၃) မဟာဘုတ်လေးပါးတို့၏ ဖြစ်ပျက်ကို ဉာဏ်မြင်အောင် ရှုလျှင် ရဟန္တာ ဖြစ်တယ် ။



နောက်တစ်ပါးမေးတဲ့အခါ -

(၄) ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ တရားမှန်သမျှ ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးခြင်းသဘော ရှိကုန်၏ဟု ဉာဏ်အမြင်ပေါက်လျှင် ရဟန္တာဖြစ်၏ ဟု ဖြေပါတယ်။

ဖြေတဲ့ရဟန်းများမှာ လေးပါးလုံးရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဖြစ်ကြပါတယ်။

မေးတဲ့ပုထုဇဉ်ရဟန်းက မကျေနပ်သေး၍ မြတ်စွာဘုရားကို သွားရောက်လျှောက်ထားရာ ပေါက်ပင် ဥပမာပြကိံသုကောပမသုတ်ကို ဟောတော်မူပါတယ်။

အကျယ်သိလိုက သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ် (မြန်မာပြန်)မှာ ရှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဤနေရာ၌ ကာယ ၊ ဝေဒနာ ၊ စိတ္တ ၊ ဓမ္မ တို့တွင် တစ်ခုခုကို ပင်တိုင်ထားပြီး ရှုနေတယ်ဆိုပေမယ့် ကျန်တဲ့တရားများကိုလည်း ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တန္တယ်ငင် တစင်ပါဆိုသလို တစ်ခုကို ရှုရင်း အားလုံးရှုဖြစ်သွားတဲ့ သဘောပါ။ မရှုမသိပဲနဲ့ ကိစ္စပြီးတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။



ဝေဒနာနုပဿနာ (ရှုကြည့်ပုံ)



ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟု နှစ်မျိုးရှိရာတွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ထင်ရှားမည့်သူအား ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်ဟောကြားပြီး၊ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ထင်ရှားမည့်သူအား နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်ဟောကြားတော်မူပါသည်။

တရားအားထုတ်သူ ယောဂီအနေဖြင့်လည်း မိမိထင်ရှားရာက စတင်ရှုမှ မြင်လွယ်ပါတယ်။

ထိုသို့ ရှုပွားနိုင်ရန် (မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)၌ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ဟောကြားထားတော်မူပါတယ်။

ထိုတွင် ဝေဒနာနုပဿနာရှုမှတ်နည်း အကျဉ်းမှာ တရားအားထုတ်နေစဉ် ဝေဒနာက ထင်ရှားနေရင် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပေးပါ။

ဒီဝေဒနာက ချမ်းသာခံစားခြင်း သုခဝေဒနာ ၊ ဆင်းရဲခံစားခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာ ၊ အလည်အလတ် ခံစားခြင်း ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

ဒီသုံးမျိုးမှာ တစ်မျိုးမျိုးကတော့ ဖြစ်ပေါ်နေမှာပါပဲ။ ချမ်းသာပဲဖြစ်ဖြစ် ၊ ဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု (ဝေဒနာ)ကို သိအောင် သတိထားပြီး ကြည့်ရှုနေရမယ်။

ဝေဒနာ (သိမြင်ပုံ)

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားမရှုမီက ခံစားမှုဝေဒနာကို ငါ့ဝေဒနာပဲ ငါပဲ ငါ့အတ္တာပဲဟု စွဲမြဲစွာ ထင်မြင်နေခဲ့သည်။

သတိပြုပြီး ကြည့်ရှုနေလို့ ခံစားမှု(ဝေဒနာ) တစ်ခုခုကို တွေ့တဲ့အခါ ခံစားမှုဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ် ၊ သတ္တဝါ ၊ သူ ၊ ငါ မဟုတ် ၊ အတ္တလည်း မဟုတ် ငါရဲ့ ခံစားမှုလည်း မဟုတ် ၊ ခံစားတတ်တဲ့ (ဝေဒနာ) သဘောသက်သက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီ ခံစားမှုသဘောကလည်း သူ့ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာ မဟုတ်။ ဖန်ဆင်းရှင်က ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်ရုံစတဲ့ ဝတ္ထုကို အာရုံပြုပြီး ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲလို့ အကြောင်းအကျိုးဆက်ဖြစ်ပုံ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

သေသေချာချာ သတိထားကြည့်လို့ ခံစားမှုကို သိမြင်လာတဲ့အခါ ချမ်းသာဖြစ်ဖြစ် ၊ ဆင်းရဲဖြစ်ဖြစ် ခံစားမှုမှန်သမျှ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း ပျက်ပျက်သွားကြတာ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခါကြတော့ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ သုခ၊ ဒုက္ခတာ လိုရင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ခံစားမှုဝေဒနာက လိုရင်းလို့ သိလာပြီး



ဘာခံစားမှုလာလာ ဖြစ်ပျက်ပါပဲလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်မြင်သွားတယ်။ (ပညာသဘောပါလာပြီ)

ဒါကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာကို ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် သတိ၊ ဝီရိယ ၊ ပညာနှင့် ရှုပေးနေရမယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာကို ရှုနေတာကို ဝေဒနာနုပဿနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။



ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ခြင်း ရောဂါကင်း



ဝေဒနာနုပဿနာအားထုတ်ရာ၌ ဝေဒနာပေါ်ပုံ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပုံ ဝေဒနာကျော်ပုံကို (အပ္ပမာဒမဂ္ဂဇင်းပါ) သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီး၏ ဆောင်းပါးမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါမည်။

ဝိပဿနာအားထုတ်ကြသော ယောဂီတို့သည် များသောအားဖြင့် ရှေ့ဦးစွာ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် တွေ့ကြရ၏။ အလယ်ပိုင်း ၊ နောက်ပိုင်းရောက်မှ သုခဝေဒနာ ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့ကို တွေ့ကြရသည်။

ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် တွေ့သောအခါ ထိုဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွန်သွားအောင် လွှမ်းမိုးသွားအောင် ရှုမှတ်နိုင်မှသာ ရှေ့သို့တရားအဆင့် တိုးတက်သွားမည် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခ



ဝေဒနာကို ကျော်လွန်အောင် မရှုမှတ်နိုင်က တရားမတက်ပဲ ကြာနေတတ်သည်။

ထိုဒုက္ခဝေဒနာသည် သုံးမျိုးရှိ၏။

(၁) ကြိယာပုဒ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဒုက္ခဝေဒနာ

(ကြိယာပုဒ်ကိုပြင်မှ ပျောက်သည်။ အမှတ်သတိနှင့် ပြင်ပါ။ ပေထိုင်နေလျှင် ကြာလေ နာလေ ဖြစ်တတ်သည်)

(၂) တရားရှုမှတ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ

သမ္မသနဉာဏ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တာ ထင်ရှားလာကြ၏။

(ရှုမှတ်ပုံမှာ) ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်လာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနည်းငယ် လျှော့ပေးရသည်။ စိတ်ကိုလည်း အနည်းငယ် လျှော့ပေးရသည်။ ၎င်းနောက် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှာ စိတ်ကို တည့်တည့်ချကြည့်ရသည်။



ဝေဒနာ ကျော်ပုံ



ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်သောယောဂီသည် " နာတယ် "လို့ မှတ်လိုက်လျှင် နာနေသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ပေါ်ပြီးတာနှင့် ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကို



တွေ့သိလာကြသည်။ ပေါ်တာက ဖြစ် ၊ ပျောက်တာက ပျက် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်ကို သိသွားသောအခါ နာတာက အမိက မဟုတ်တော့၊ ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို သိသွားတာက အမိက ဖြစ်၍ ဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုး၍ သွားပြီ ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်စဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်မှုဖြင့်ပင် လွှမ်းမိုး၍ သွားနိုင်ကြသည်။ ကျော်လွှန်၍ သွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

(ဒုက္ခဝေဒနာပျောက်ပုံမှာ ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့လျော့သွားပြီး ပျောက်တတ် ၊ ကြီးကျယ်ရာမှ သေးသေးသွားပြီး ပျောက်တတ် ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ပြင်းထန်နေရာမှ ဖြုန်းကနဲ ရှင်းသွားပြီး ပျောက်တတ်သည်။)

ဆရာ၏ မှတ်ချက်

ဝေဒနာကိုကျော်သည်ဟု ဆိုရာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒုက္ခဝေဒနာကို ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ မခံစားရပဲ ကျော်လွှန်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဝေဒနာအားလုံး မဖြစ်ဟု ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပါကြောင်း အလုပ်သဘောအရ နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။



ရောဂါပျောက်ကင်း



(၃) တရားမရှုမှတ်မီ ရှေ့အဘို့က ရှိခဲ့သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ (ရှေးထဲက စွဲကပ်နေသည့် ရောဂါဝေဒနာမျိုး)

ထိုရောဂါမျိုးရှိသော ယောဂီသည် သမ္မသနဉာဏ် ရောက်သောအခါ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု (ဝေဒနာ)များ အထူး ထင်ရှားလာတတ်သည်။ ခေါင်းကိုက်တတ်သူများ ၊ ခေါင်းကွဲမတတ် ၊ ဗိုက်အောင့်တတ်သူများ ဗိုက်ပေါက်မတတ် ၊ အကြောတက် တတ်သူမှာ အကြောတွေ ပြတ်လုမတတ် ၊ ဒုက္ခဝေဒနာများ ထင်ရှားလာတတ်သည်။

ထိုအခါ သည်းခံမှုကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ရမည်။ သည်းခံ၍ ရှုမှတ်နိုင်လျှင် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး ရောဂါများ ကင်းပျောက်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ပင် ရောက်နိုင်ပေသည်။

* ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်သောအခါ မပြင်းထန်လှသည့် သာမန်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းသည်။

* သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်သောအခါ ပြင်းထန်သည့်ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းကြသည်။

တရားထိုင်ခြင်း နှင့် ကျန်းမာရေး



တရားထိုင်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ပုံ ဘာသာရေးဆောင်းပါးများမှ မှတ်သားထားသည်တို့ကို ဖော်ပြပါဦးမည်။

နေ့စဉ် မိနစ်(၂၀)ခန့် နှစ်ကြိမ် တရားထိုင်ပါက နှလုံးရောဂါဖြစ်နေသူများ၏ သေဆုံးမှုနှုန်း (၄၇)ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပါးသွားကြောင်း လေ့လာသိရှိရသည်။

တရားထိုင်ခြင်းကြောင့် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သွေးပေါင်ချိန်တို့ကို သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါနှင့် လေဖြတ်ဝေဒနာများ ကင်းဝေးရန် နေ့စဉ်ပုံမှန်တရားထိုင်သင့်သည်။

တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် အောက်ပါရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းသွားကြသည်ဟု သိရသည်။

(၁) ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါ
(၂) ခေါင်းမူးရောဂါ
(၃) သွေးတိုးရောဂါ
(၄) ရင်ဘတ်နာ နှလုံးရောဂါ
(၅) အတက်ရောဂါ

(၆) ခြေလက်သေခြင်းရောဂါ
(၇) စားမဝင်အိပ်မပျော်ရောဂါ
(၈) ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ
(၉) ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှု
(၁၀) စိတ်သောကရောက်မှု များ ပျောက်ကင်းကြသည်။

[illegible]

ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းပျောက်သည် ဆိုသော်လည်း တရားအားထုတ်သူသည် ရောဂါပျောက်ကင်းရန် ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အားမထုတ်ရ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်ဟူသော ပဟိတတ္တစိတ်မျိုးဖြင့်သာ အားထုတ်ရမည်။ ရောဂါပျောက်ခြင်းကား အပိုရရှိသော အကျိုးဆက်တည်း။ (ဤကားစာရေးသူ မှတ်ချက်)



စိတ္တာနုပဿနာ



စိတ်ကို အဖန်ဖန် ရှုတတ်မှတ်တတ်သော သတိနှင့် စိတ်ကို အဖန်ဖန်ရှုတတ်သိတတ်သော ပညာကို စိတ္တာနုပဿနာ ဟု ခေါ်ပါသည်။



ထိုသို့ စိတ်ကို ရှုမှတ်နိုင်ရန် ရှေးဦးစွာ စိတ်၏ သဘောကို သိထားရန် လိုပါတယ်။ " စိတ် " ဆိုသည်မှာ " စိတ္တ " ဆိုတဲ့ ပါဠိကဆင်းသက်လာတဲ့ ပါဠိသက်ဝေါဟာရ ဖြစ်သော်လည်း စိတ်လို့ ပြောလိုက်ရင် မြန်မာများ နားလည်ကြသူများပါတယ်။

ဒါပေမယ့် တရားအားထုတ်ရာမှာ သေသေချာချာ ရှုတတ်မှတ်တတ်အောင် စိတ်ရဲ့သဘောကို နည်းနည်းပြောရပါဦးမယ်။



စိတ်

အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောကို " စိတ် "လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ဤကဲ့သို့ သဘောပေါက်လျှင် စိတ်ကို ငါလို့ထင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာ၏။)

စိတ်သည် လျှင်မြန်စွာဖြစ်ပေါ်ပြီး လျှင်မြန်စွာ ချုပ်ပျက်တတ်၏။ (ဤကဲ့သို့ သဘောပေါက်လျှင် စိတ်တစ်ခုတည်း အမြဲတည်နေသည်ဟု ထင်သော သဿတဒိဋ္ဌိကွာ၏။)



တစ်ချိန်တည်း၌ စိတ်နှစ်ခု သုံးခု စသည် ပြိုင်တူ မဖြစ်၊ ရှေ့စိတ်ချုပ်မှ နောက်စိတ် ဖြစ်၏။ (ဤသို့သဘော ပေါက်က သေလျှင်ပြတ်၏ နောက်ထပ် မဖြစ်ဟု ယူသော ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ကွာ၏။)

ယှဉ်ဖက်စေတသိက်ဟူသော နာမ်တရားနှင့် မှီရာဝတ္ထု ရုပ်ဟူသော နာမ်ရုပ်ကြောင့် စိတ်ဖြစ်၏။ (ဤသို့သိလျှင် အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်သည်ဟူသော အဟေတုကဒိဋ္ဌိ နှင့် ဖန်ဆင်းရှင်က ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ယူဆသော ဣဿရနိမ္မာနဝါဒ ကွာ၏။)



ရှုမှတ်နည်း



တရားရှုမှတ်နေစဉ် တခါတရံ စိတ်က ရှုမှတ်ဆဲ အာရုံမှ လွတ်သွားပြီး အခြားအာရုံကို အာရုံပြုနေတတ် သိနေတတ်သည်။ အဲဒီလို သိနေတာကို " စိတ်လွတ်နေတယ် " " စိတ်ထွက်နေတယ် " လို့ သုံးကြပါတယ်။ တရားအားထုတ်ခါစ ယောဂီများ အများဆုံး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အကယ်၍ စိတ်လွတ်နေရင် အဲဒီစိတ်လွတ်နေတာကို သိပေးပါ။ လွတ်နေမှန်း သိလိုက်ရင် ရှုမှတ်နေဆဲ အာရုံပေါ်



ပြန်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ရုတ်တရက် ပြန်ရောက်မလာသေးရင် သုံးလေးကြိမ်လောက် ဆက်ခါ ဆက်ခါ သိပေးပါ။ ပြန်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။ ပြန်ရောက်လာရင် ရှုမှတ်ဆဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်ပြီး ရှုပါ။

စိတ္တာနုပဿနာ ရှုနည်းကို ပါဠိတော်မှာ လောဘစိတ်ဖြစ်လာရင် လောဘစိတ်ဖြစ်မှန်းသိ ၊ လောဘကင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်လာရင်လည်း ဖြစ်မှန်းသိ ၊ ထို့အတူ ဒေါသ ၊ မောဟ ၊ ထိနမိဒ္ဓ ၊ ဥဒ္ဓစ္စ စတဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မှန်းသိ ၊ ကင်းရင်လည်း ကင်းမှန်း သိနေပါလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နေတာကို သိအောင် သတိထားစောင့်ကြည့်ရမယ်။ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ ကြည့်ရှုတာပါ။ စိတ် စိတ်ချင်း ရှုတာပေါ့။

ဒါပေမယ့် တကယ်တော့ ရှုစိတ်ပေါ်ချိန်မှာ အရှုခံစိတ်က မရှိတော့ပါဘူး။ (စိတ်နှစ်ခု ပြိုင်တူ မဖြစ်ပါ။) ဒါကြောင့် စိတ်ကို ရှုတဲ့အခါ ရှေ့စိတ်အပျက်ကို နောက်စိတ်နဲ့ သိတာပဲလို့ ဖြစ်ပျက်ကိုသိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာအောင်လည်း ကြည့်ရှုပါ။

စိတ်ရဲ့ သဘောကို အရင်သိအောင် သတိထား ရှုမှတ်ပေးပါ။ (သတိလုပ်ငန်း) = သတော

စိတ်ကို သိမြင်ရင် ဖြစ်ပျက်သွားတာမြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ကြည့်သောသူ မြင်၏။ (ပညာလုပ်ငန်း) = သမ္မဇာနော

ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် မမြဲမှန်းသိပြီ။ မမြဲမှန်းသိရင် အနိစ္စလို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်ပြီ။ (တီရဏပရိညာ)

အနိစ္စမြင်လျှင် ဒုက္ခ အနတ္တကိုလည်း မြင်တော့သည်။

ဆောင်ပုဒ် = လက္ခဏာစဉ်တွင် တစ်ချက်မြင်က အကုန်ပင် သိတော့သည်။

ဓမ္မာနုပဿနာ



ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပုံကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ နီဝရဏ ပိုင်း ၊ ခန္ဓာ ၊ အာယတန ၊ ဗောဇ္ဈင် ၊ သစ္စာအားဖြင့် (၅)ပိုင်း ဟောကြားထားပါတယ်။

ခန္ဓာရှုနည်းအကျဉ်းမှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါး သဘောတရားတို့၌ ဤသည်ကား ရုပ်တရား ၊ ဤကား ရုပ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ၊ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာ စသောအားဖြင့် ခန္ဓာ (၅)ပါးလုံး အကြောင်းနှင့်တကွ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုပုံကို ပြထားပါသည်။

ယောဂီက ရှုအားသန်လို့ ဉာဏ်အားကောင်းလာတဲ့ အခါ ရုပ် နာမ်တရားတို့သည် ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း

ထင်ရှားနေတော့၏။ ခန္ဓာ (၅)ပါးလုံး တဖြုန်းဖြုန်း တဖြတ်ဖြတ် အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတာကို တွေ့နေရတော့သည်။

ဉာဏ်အားကောင်းလာတော့ ရုပ်ပေါ် ရုပ် ၊ စိတ်ပေါ် စိတ် ၊ ဝေဒနာပေါ် ဝေဒနာ ၊ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ ရှုနိုင်လာ၏။ ရှုရာ ရှုရာ ဖြစ်ပျက်မြင်၏။

ဤသို့ ခန္ဓာ (၅)ပါးလုံး ပေါင်းရုံး၍ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ၊ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုနေခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာ ဟု ခေါ်သည်။ အာယတန ၊ ဓာတ် ၊ သစ္စာ စသည်တို့ကို ရှုရာ၌လည်း နည်းတူပင်။

ယောဂီသည် ကာယ ၊ ဝေဒနာ ၊ စိတ္တ ၊ ဓမ္မ ၊ ရှုမှတ်စရာ အနုပဿနာ တရားလေးပါးတွင် မိမိနှစ်သက်ရာ မိမိစရိုက်နှင့် ကိုက်ညီရာ တစ်ပါးပါးကို မူတည်ထား၍ ကျန်သော တရားများကိုလည်း ပေါ်ရာ ထင်ရှားရာကို ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုပေးနေပါ။ ဒီလို ရှုနေမယ်ဆိုရင် ရုပ် နာမ် ခန္ဓာတရားအားလုံးကို သိနေတာပါပဲ။



သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာ

ဒီလိုသိနေတော့ မိမိရဲ့ ခန္ဓာမှာ ရုပ်ကိုလည်း တွေ့ပြီ။ စိတ်တို့၊ ဝေဒနာတို့ စတဲ့ နာမ်တရားများကိုလည်း တွေ့နေပြီ။ ဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ရုပ် နာမ် (၂)မျိုး၊ ခန္ဓာ (၅)ပါး သဘောတရားတွေချည်းပဲ ရှိနေတာပါလားလို့ သေသေချာချာ သိသွားပါပြီ။

ဒီတော့ အရင် တရားမသိခင်က ရှိတယ်လို့ ထင်ခဲ့တဲ့ ငါဆိုတာ ခန္ဓာမှာ ရှိပါဦးမလား။ (မရှိတော့ပါဘုရား)

သူဆိုတာကော (မရှိပါဘုရား)

ပုဂ္ဂိုလ် ၊ သတ္တဝါ ၊ နတ် ၊ ဗြဟ္မာတွေ ဆိုတာကော (မရှိပါဘုရား)

ဒါဖြင့် ဘာသာရှိသလဲဆိုတော့ (ရုပ် နာမ် ခန္ဓာပဲ ရှိပါတော့တယ်ဘုရား)

ဒီလိုသိလိုက်တော့ ရုပ် နာမ်ကို ငါလို့၊ သူလို့၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလို့ ထင်ခဲ့တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာမသွားဘူးလား။ (ကွာပါတယ်ဘုရား) သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာရင် သဿတဒိဋ္ဌိ ၊ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိတို့ ကွာပုံကိုလည်း ပြောခဲ့ပြီနော် (မှန်ပါဘုရား)

ရုပ်တရား ၊ နာမ်တရားတို့ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်

ဖြစ်ပေါ်နေပုံကို သိမြင်တော့ အရင်ဘဝတွေက ငါဖြစ်ခဲ့သလား စတဲ့ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု ဝိစိကိစ္ဆာလည်း ကွာမသွားဘူးလား (ကွာပါတယ်ဘုရား)

မှတ်ချက် ။ ။ ဤဉာဏ်တို့ဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို တဒင်္ဂ ပယ်ခြင်းကို ကွာသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဖြစ်ပျက် မြင်အောင်ရှု

ရုပ် နာမ်ကွဲလို့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာရင် ထိုရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်အောင် ဆက်ပြီး ကြည့်ရမယ်။

ဒါကလည်း " ရုပ်ကို မြင်ရင် ရုပ်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တယ်။ နာမ်ကို မြင်ရင် နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တယ် " ဆိုတဲ့အတိုင်း ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရား သဘောလေးတွေကို မြင်အောင်ကြည့်နေတော့ ဘယ်လိုတွေ့မလဲ (ပျက်သွားပါတယ်ဘုရား) ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ပျက်သွားတာပဲ။ ဘယ်ရုပ် ကြည့်ကြည့် ဒီလို မသိရဘူးလား။ (သိပါတယ်ဘုရား)

ကဲ ဝေဒနာခံစားမှုလေး တွေ့ပြီ သူကော (ပျက်သွားတာပါပဲဘုရား) ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ပျက်သွားတာပဲ။ သုခဝေဒနာ လာလိုက် ပျက်သွားလိုက် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာလာလိုက် ပျက်သွားလိုက်နဲ့ တလှည့်စီ တလှည့်စီ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို မြင်အောင်ကြည့် ရမည်။

ဒါကြောင့် မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးကလည်း သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို မတွေ့ရတော့ပဲ အဖြစ်အပျက်ကိုသာ တွေ့အောင်ရှုရမယ်။ အဲဒီကျမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်တယ်လို့ မိန့်ကြားထားပါတယ်။

စိတ်ကိုရှုရင်လည်း ရှေ့စိတ်ကလေးပျက်ပြီးမှ နောက်စိတ်ဖြစ်ပုံ ၊ တစ်ခါ သူပျက်သွားတော့ နောက်စိတ်ဖြစ်လာ ၊ သူလဲပျက်သွားပြန် ဒီလိုပဲ ကြည့်လိုက်တိုင်း သတိပြုလိုက်တိုင်း စိတ် သဘောရဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို မြင်အောင်ရှုနေရမယ်။



ဝိပဿနာဉာဏ်



ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ ဖြစ်ပျက်နေတာ မြင်တော့ ရုပ်နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့သည် အမြဲမရှိ အနိစ္စတရားတွေ ပါလားလို့ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်သွားတယ်။

ဖောက်ပြန်မှုနှင့် ပျက်စီးမှု ဖြစ်ပျက်တရားတွေ အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်နေတဲ့ သဘောမို့ ဒီရုပ်နာမ် ခန္ဓာတို့သည် ဒုက္ခ ဧကန် စင်စစ် မှန်လှပါတကား၊ ဒီလိုနော် (တင်ပါ)

ဒီခန္ဓာတရားတွေထဲမှာ ခိုင်တယ်၊ မာတယ်၊ မြဲတယ်၊ မပျက်မစီး တည်နေတယ်ဆိုတဲ့ အတ္တဆိုတာ လုံးဝမရှိ ။



ဒါကြောင့် အနတ္တပဲလို့သေသေချာချာ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ဉာဏ် ပေါ်မလာဘူးလား (ပေါ်လာပါတယ်ဘုရား) ပရိညာအနေနဲ့ ပြောရရင် တီရဏပရိညာပေါ့။

ဤကဲ့သို့ ရုပ် နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စ ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ဆင်ခြင် သိမြင် တတ်တဲ့ ပညာကို " ဝိပဿနာဉာဏ် " လို့ ခေါ်ပါတယ်။



စူဠသောတာပန်



ရုပ်နာမ်ကို အကြောင်းနှင့်တကွ ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိလျှင် ယထာဘူတဉာဏ်လို့ ခေါ်တဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံပြီး ဝိပဿနာရှုပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို " စူဠသောတာပန် " လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စူဠသောတာပန်ဖြစ်သွားရင် သာသနာတော်မှာ သက်သာရာ ထောက်တည်ရာ ရသွားပြီ ၊ ဒီဉာဏ်မပျက်ရင် မြှုပ်လဲ မမြှုပ် မျောလဲ မမျောတော့ဘူး။ ဒုတိယဘဝအပါယ်သို့ မကျတော့ပြီ ၊ သုဂတိ ဘဝမြဲ၏။

" စူဠသောတာပန် ဖြစ်ရန်မှာ ဆရာကောင်းနှင့်တွေ့လျှင် မခဲယဉ်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာမှန်က မည်သူမဆို စူဠသောတာပန်တော့

ဖြစ်နိုင်တာချည်းပဲ " ဆိုတဲ့ ဝန်သိုခ္တီး ဆရာတော်ကြီးရဲ့ စကားက အားရစရာကောင်းလှပါတယ်။

ဒီဉာဏ်လောက်တော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ထားဘို့ မသင့်ဘူးလား။ (သင့်ပါတယ်ဘုရား)



ဆင်ခြင်မှုများ သတိထား



ဤနေရာတွင် သတိထားရန်မှာ သမ္မသနဉာဏ်၌ ရှုမှတ်မှုကို လွှတ်ပြီး အနိစ္စ ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တ ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စသည်တို့ကို ဆင်ခြင်နေမိတတ်သည်။ တရားကို ဆင်ခြင်နေတာမို့ မှန်တယ်လို့လည်း ထင်နေတတ်ပြန်သည်။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုများနေရင် အထက်ဉာဏ်များသို့ မတက်ပဲ ကြာနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်ခြင်တဲ့ စိတ်က စပြီး ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုပေးရမယ်။

" ဆင်ခြင်မှုများ သတိထား ရှုအားသန်ပါစေ " " ရှုအားသန်လျှင် ဖြစ်ပျက်မြင် ဉာဏ်စဉ်တိုးတက်ပေ " လို့ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာလေးများနှင့် ယောဂီတို့ကို သတိပေးထားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ တိုတိုနဲ့လိုရင်း ထိမိအောင် ဝေဘူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဆုံးမထားပုံမှာ "ကျန်ချင်ရင် ကြံနေဖျ" တဲ့ ၊



ဘာတဲ့လဲ (ကျန်ချင်ရင် ကြံနေပါတဲ့ဘုရား)

အေး. . . ဟုတ်တယ်။ ကျန်ချင်ရင် ကြံနေကြ ။



ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်



သမ္မသနဉာဏ်ရင့်သန်ပြီးနောက် တိုးတက် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဉာဏ်မြင်ပုံမှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် မဖြစ်ခင်ကလည်း ဖြစ်ဖို့ရာအဆင်သင့် ၊ စုဆောင်းထားတာမရှိ ပျက်သွားတော့လဲ တစ်နေရာရာမှာ သွားရောက်စုပုံနေတာမဟုတ်ကြဘူး။

ဆိုင်ရာအကြောင်းကြောင့် ရုပ်ခနဲဖြစ် ၊ ရုပ်ခနဲပျောက် ၊ ခုဖြစ် ခုပျက်ပါတကားလို့ ရှုမှတ်နေရင်း ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပျက်သိမြင် ဉာဏ်မှာ ထင်လာတာပါပဲ။

ဒီဉာဏ်ကို ရောက်လာတဲ့ ယောဂီသည် ပဓာနိယင်္ဂတရား ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်နိုင်ပြီလို့ ဆိုရပါမယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ကို “ ပဓာနအလုပ် ”လို့ ခေါ်ပြီး ၊ ပဓာနအလုပ်အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ပြည့်စုံရမည့် အင်္ဂါတို့ကို ပဓာနိယင်္ဂတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပဓာနိယင်္ဂတရား (၅)ပါး

ထိုပဓာနိယင်္ဂတရားတို့မှာ -

(၁) **သဒ္ဓါ = ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များ၌ သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း။**
ယုံကြည်မှုအားကောင်းမှ ပဓာနအလုပ်ကို လေးလေးစားစား အားထုတ်ပါတယ်။

(၂) **ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း ။**
ကျန်းမာရေးကောင်းမှလည်း တကယ်အားထုတ်နိုင်တာပါ။ တချို့က အသက်ကြီးမှ တရားအားထုတ်ရတယ်လို့ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ အသက်ကြီးလာရင် ကျန်းမာရေးက ချို့ယွင်းလာတော့ စိတ်ရှိတိုင်း အားမထုတ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးများ လေ့လာမိသလောက် ရဟန္တာလို့ ကျော်ကြားတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများသည် အသက်(၄၀)ကျော်မှာ တရားထူးရကြတာများပါတယ်။ ပြောလိုတာကတော့ အဲဒီအရွယ်ဟာ တရားအားထုတ်ဖို့ ကောင်းတဲ့အရွယ်ပဲ။

ယောဂီများကတော့ ဒီအရွယ်မှာ စီးပွားရှာလို့ ကောင်းတုန်းပဲလို့ ပြောချင်ပြောမှာပါ။ ဒါကိုသိလို့ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက "လေးဆယ်ကျော်အရွယ်နှောင်းကာမှ သူကြွယ်လောင်းလုပ်ချင်"လို့သတိသံဝေဂရအောင်ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါတယ်။



အသက်ကြီးမှ အားထုတ်ရင်လည်း ရတော့ရပါတယ်။ ငယ်ရွယ် ကျန်းမာစဉ်လောက်တော့ မကောင်းဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ဖို့ကောင်းတဲ့ အချိန်ကို ငယ်ရွယ်၊ ကျန်းမာ ၊ ပြည်သာယာ စသည်ဖြင့် ဆိုထားပါတယ်။

(၃) စိတ်သဘောထား ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်ခြင်း ။

ယောဂီသည် သိရင်သိတယ်။ တွေ့ရင် တွေ့တယ်။ မတွေ့ရင် မတွေ့ဘူး။ အမှန်အတိုင်း ရိုးသား ဖြောင့်မတ်စွာ ပြောရမယ်။

(၄) အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိခြင်း ။

မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို ရနိုင်လောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိရမယ်။

(၅) ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် နှင့် ပြည့်စုံခြင်း ။

ဒါ ယောဂီများ ပြည့်စုံရမယ့် အင်္ဂါတွေပါပဲ၊ တရားစခန်းဝင် တရားထိုင်နေတယ်ဆိုပေမယ့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အထိ မရောက်ဘူးဆိုရင် အထက်ဉာဏ်တွေ ပေါ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ယောဂီသူတော်ကောင်းများ ပဓာနိယင် တရားနဲ့လည်း ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

ဖြစ်ပျက် မှုန်း

ပဓာနိယအင်္ဂါတွေနဲ့ ပြည့်စုံပြီး တကယ်တမ်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီသည် ဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့အခါ အဖြစ်ကိုပင် မမြင်တော့ပဲ ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း အပျက်တွေချည်း မြင်လာပါတယ်။

ဒီလိုမြင်တယ်ဆိုတာကလည်း စိတ်ကူးလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ထက်လို့ အပျက်မြင်လာတာ။ ဒီနေရာရောက်ရင် ဒီလိုမြင်မှာပါပဲ။

သိစရာလည်း ပျက်၊ သိတာလည်း ပျက်လို့ အပျက်တွေချည်း မြင်နေတော့ "ဟာ ဒုက္ခပဲ အပျက်တွေချည်းပါလား" လို့ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပဲ ကြောက်လာတော့တာပေါ့။

ရုပ်ကြည့်လည်း ပျက်၊ နာမ်ကြည့်လည်း ပျက်၊ နေ့ကြည့်လည်း ပျက်၊ ည ကြည့်လည်း ပျက် ဆိုတော့ ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဘယ်နေရာမှ ဘယ်အချိန်မှာမှ အကောင်းမရှိ၊ အမြဲမရှိ၊ အပျက်အတိပါလားလို့ အပြစ်မြင်လာတယ်။

အပြစ်မြင်လာတော့ အရင်က ချစ်ခင်ခဲ့တဲ့ ဒီခန္ဓာကြီးကို ငြီးငွေ့စွံမုန်းလာတယ်။ ကြောက်ရွံ့လာတယ်။ (တင်ပါဘုရား)



ဥပမာ - တချို့လူတွေက မြွေတို့ ဘာတို့တွေ့ရင် ရွံ့ကြောက်ကြီးပဲလို့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ရွံ့လည်း ရွံ့၊ ကြောက်လည်း ကြောက် ၊ မုန်းလည်း မုန်းပေါ့ ဟုတ်လား။ ဒီခန္ဓာကြီးကလည်း ဘာထူးလို့တုန်း ရွံ့မုန်းစရာ ၊ ကြောက်ရွံ့စရာ ၊ ငြီးငွေ့စရာပဲ မဟုတ်ဘူးလား။ (မှန်ပါဘုရား)

ခန္ဓာကို မုန်းတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပျက်ကို မုန်းတာပါပဲ။ ဖြစ်ပျက်တွေ များများမြင်လေ။ ခန္ဓာကို များများ မုန်းလေပေါ့။ ဒါတမင် လုပ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမြင်ပြောင်းသွားလို့ အသိ (ဉာဏ်) ပြောင်းသွားတဲ့ သဘောပါပဲ။



လွတ်လိုတဲ့ ဉာဏ်



ခန္ဓာကို မုန်းနေပါသော်လည်း ဒီခန္ဓာကြီးက ရှိနေတော့ ဒုက္ခကြီးနဲ့ တွေ့မနေဘူးလား (တွေ့ပါတယ်ဘုရား)။ ဒုက္ခနဲ့ တွေ့နေရတာပဲလို့ သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြတော့ ဒီရုပ် နာမ် ခန္ဓာက လွတ်ချင်လာတယ်။ လွတ်လို့တဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်။

ဒီတော့ “ လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လို အားထုတ်ရမလဲ ” လို့ ရှာဖွေကြည့်တဲ့အခါမှာ မဂ္ဂင်တရားကို အားထုတ်

ရမယ်လို့ သိလာတယ်။ တခါ မဂ္ဂင်တရားနဲ့ ခန္ဓာကြည့်တော့လည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ တွေ့နေပြန်တယ်။ ဖြစ်ကလွဲပြီး တခြားလည်း မတွေ့ဘူး။ (မှန်ပါဘုရား)

ဒီတော့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရတရားတို့ကိုပင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တ တရားတွေပဲလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ မြင်ပြီး တဖန်ပွားများနေရပြန်တာပေါ့။ အရှုခံက ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ ၊ ရှုပြန်တော့လည်း ဖြစ်ပျက်၊ ဒါတွေပဲ ဆက်တိုက်ကြီး မြင်နေပြီ။

ဒီအခါ ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကြည့်လိုက်တိုင်း ကြည့်လိုက်တိုင်း လက် ခြေ ပုံဟန် သဏ္ဌာန် ရယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ ဖြစ်ပျက်တွေချည်းပဲ မြင်နေပြီ။ ဖြစ်ပျက် အစုအပုံသဘောလေးမျိုး ၊ ဥပမာ - ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖွဲ့စု ဖွဲ့ပုံလေးမျိုးလို့ မြင်နေတော့တာပေါ့။ အထူးအားဖြင့် အပျက်တွေကို မြင်နေတာက များပါတယ်။ ဖြတ် ဖြတ် ဖြတ် နဲ့ ပျက်နေကြတာ။

ဒီနေရာမှာတော့ ရုပ်ရယ် နာမ်ရယ်လို့လည်း ခွဲမနေတော့ဘူး ၊ ဘာလာလာ ဖြစ်ပျက်ချည်းပဲ မြင်နေပြီ။ ဝေဒနာပေါ်လာလည်း ဖြစ်ပျက် ၊ စိတ်လာလည်း ဖြစ်ပျက်ပဲ မြင် ၊ ရှုလိုက်တိုင်း ဖြစ်ပျက်တွေချည်းပဲ ဆက်တိုက်ကြီး မြင်နေတာ။ ပြင်ပ ကို ရှုကြည့်လဲ ဖြစ်ပျက်ပဲ မြင်တယ်။

အဲဒီလို အရွတ္တရှုလည်း ဖြစ်ပျက်။ ဗဟိဒ္ဓ အပြင်ရှုလည်း ဖြစ်ပျက်။ ဖြစ်ပျက်တွေချည်းပဲ မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘာများ ထူးသေးသလဲ။ (ဘာမှ မထူးပါဘုရား) ဟုတ်တယ် သူ့မှာ မုန်းစရာလည်း မရှိ၊ ချစ်စရာလည်း မရှိ၊ လှတာလည်း မရှိ ၊ မလှတာလည်း မရှိ ၊ အမျိုးသား အမျိုးသမီး လူကြီး ကလေးရယ်လို့ မရှိတော့ဘူး။ သူ့ဉာဏ် အမြင်မှာ အားလုံး ဖြစ်ပျက်တွေချည်းပဲ ရှိနေပြီ။ အပျက်တွေချည်းပဲလို့ သိနေပြီ။



သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်



ဖြစ်ပျက်တွေချည်းပဲ ဆက်တိုက်မြင်နေတဲ့ ယောဂီသည် သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ သုညာ အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရတရားတို့သည် အချည်းနှီးသာတည်း။ အတ္တမှ ကင်းဆိတ်တဲ့တရားတွေပဲလို့ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာပြီး သင်္ခါရတရားတို့ အပေါ်မှာ သာယာခြင်း ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ၊ အပြစ်မြင်ခြင်း စသည်များ မဖြစ်တော့ပဲ ၊ လျစ်လျူရှုနိုင်လာပါတယ်။ ဉာဏ်စဉ် အနေနဲ့ ပြောရရင်တော့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီဉာဏ်အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့ ယောဂီသည် အာရုံ ပေါ်ရန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်ရ၊ မှတ်သိရန်လည်း ကြောင့်



ကြမစိုက်ရတော့ပဲ ၊ ရှုမှတ်မှုတစ်ခုဆုံးရင် နောက်တစ်ခုအလိုလို သိနေတတ်ပါတယ်။

မခံနိုင်တဲ့ ဝေဒနာမျိုးလည်း ပေါ်မလာ ၊ ပေါ်လာရင်လည်း ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်တယ် အရေးမလုပ်တော့။ စိတ်လွတ်မှုလည်း အတော်နည်းသွားတယ်။ ရှုမှတ်ကောင်းနေလို့လည်း အားမတက် ၊ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့လို့လည်း ဝမ်းမသာ ၊ မကောင်းတာ မကြိုက်တာနှင့် တွေ့လို့လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ် ၊ ချစ် မုန်း မရှိ ၊ အညီအမျှ သိရုံသာ သိနေတော့၏။

တရားအားထုတ်နေချိန် မဟုတ်သော်လည်း လောကဓံတရားတို့ကို ထူးထူးခြားခြား သည်းခံနိုင်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ပန်းဝင်ခါနီး အရေးကြီး



သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လာချိန်မှာ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ ၊ ဣန္ဒြေတရားများ အားကောင်းထက်သန်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယုံကြည်မှု ခိုင်မြဲပြီး စိတ်ကလည်း အထူးကြည်လင်နေတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ရမှာလည်း မပျင်းမရိပဲ



ရှုမှတ်မှု မလွတ်ရအောင် သတိကလည်း ထင်၏။ ရှုမှတ်သည့်အာရုံမှာ ကောင်းစွာ စူးစိုက်တည်ကြည်၏။ သိမှုဉာဏ်ကလည်း ထက်မြက် သန့်ရှင်းစွာ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အချိန်ပြည့် ရှုလို့ကောင်းနေတာပဲ များပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍ ဒီဉာဏ်အဆင့်မှာ အချိန်ပိုင်း မနေတော့ပဲ အချိန်များများ ရှုပေးနေဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အာဝါသသပ္ပါယစတဲ့ သပ္ပါယမျှတဖို့လည်း လိုတယ်၊ ဣန္ဒြေညီဖို့လည်း လိုတယ်၊ မညီရင်လည်း ညီအောင် ညှိပေးရမယ် ၊ ဣန္ဒြေတစ်ခုခု လွန်နေရင် ယုတ်နေရင် မရတတ်ဘူး ။

သပ္ပါယကိုလည်း မမျှရင် မျှအောင် သတိထားပြီး ပြုပြင်ရမယ်။ သပ္ပါယမျှတ ဣန္ဒြေညီတယ်ဆိုရင် မိမိတို့ မျှော်မှန်းတဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို ရနိုင်ပါတယ်။

မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက " ဒီငါးပါး ညီညွတ်ရင် ဣန္ဒြေညီတဲ့အတွက် မရမရှိပါဘူး။ (ပ) ဖြစ်ပျက်နဲ့မဂ်ကြား တစ်ပါးကိုလေသာ မရောရင် (၁၅)မိနစ်နဲ့ နာရီဝက်အတွင်း မဂ်ဉာဏ်ရနိုင်ပါတယ် " လို့ မိန့်ကြားထားပါတယ်။

အလွန်အားရစရာကောင်းတဲ့ စကားပါပဲ။ (မှန်ပါဘုရား)



သစ္စာ လေးချက်

ဤနေရာတွင် ထိုထိုကျမ်းတို့၌ နိဗ္ဗာန်အယူအဆ အမျိုးမျိုးရှိကြသလို နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံကိုလည်း အမျိုးမျိုး ရေးကြပါတယ်။ ယခုဖော်ပြမှာကတော့ အမျိုးမျိုးထဲက တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ရောက်ပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီသည် မိမိကိုယ်တွင် လက် ၊ ခြေ ၊ ဦးခေါင်းစတဲ့ သဏ္ဌာန်တွေ မထင်တော့ပဲ အခိုးအငွေ့ပုံကလေးလို ဖြစ်ပျက် အစုအပုံကလေးလို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ သင်္ခါရသဘောကလေး သာ ထင်နေပါတော့တယ်။

အဲဒီ သင်္ခါရအစုအပုံကလေးကို ရှုနေရင်း ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရတို့ကို ပိုပြီး လျှင်လျှင်မြန်မြန်မြင်လာတယ်။ မြန်မြန် မြင်လာ လေလေ အာရုံထဲမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် နစ်ဝင်နေသလို ရှုကောင်း နေလေပေ့ါ။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ကလည်း ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ အာရုံမှတစ်ပါး ဘယ်ကိုမျှမရောက်၊ တွေးတောခြင်း၊ ကြံစီခြင်း ၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းမရှိ။ အရှိန်ကောင်းကောင်းနှင့် မောင်းနှင်နေသော ရထားကဲ့သို့ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နှင့် ဖြစ်ပျက်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ပြီး အလိုက်သင့် ရှုနေပြီ။



အဲသလို ရှုနေရင်းက အနိစ္စသဘော(သို့မဟုတ်) ဒုက္ခသဘော အနတ္တသဘောကို ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာပြီး ဩော်. . ဒီဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေဟာ ဒုက္ခသစ္စာတွေပဲ၊ ခန္ဓာဆိုတာလည်း ဖြစ်ပျက်တွေ အဖန်ဖန်ဆက်နေတဲ့ သဘောကြီးပါလား။ ဒါကြောင့် အခုရနေတဲ့ ခန္ဓာလည်း ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခ သစ္စာ ၊ နောင်ရလာရင်လည်း ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာကိုပင် ရမှာပဲ၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မရရင်ဖြင့် ဒုက္ခမဆုံးနိုင်ပါလား၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်နေရသမျှ ဒုက္ခတွေချည်းပါလားလို့ ၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားပြီး သိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ်လာတယ်။

ဒီလို ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ဆက်တည်း ဒီဒုက္ခတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေရတာလည်း၊ အကြောင်းကို ရှာကြည့်လိုက်တော့ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်မသိလို့ ခန္ဓာကို လိုချင်ခဲ့တဲ့ တဏှာကို မြင်တယ်။ ဒီအခါမှာ " ဩော် တစ်သံသရာလုံး ငါ့ကို နှိပ်စက်လာတာ ဒုက္ခပေးလာတာ သင်းပဲ ၊ သင်း သေမှ ဒုက္ခ အေးမယ် " လို့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာနဲ့ သူ့ရဲ့ အပြစ်ကိုပါ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး မြင်လာတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် ဒီဒုက္ခတွေ ငြိမ်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ဒုက္ခငြိမ်းရာရောက်ကြောင်းကိုကြည့်တော့ မဂ္ဂသစ္စာကို မြင်လာတယ်။ မဂ္ဂင်တရားပွားများမှပဲ ဒုက္ခငြိမ်းရာရောက်မယ်။ ပွားဆို



အခု ဖြစ်ပျက်ရှုနေတာ မဂ္ဂင်တရားတွေ ပွားနေတာပဲ။ ဆက်ရှု ဆက်ရှု ၊ ကြိုးစား ကြိုးစား ၊ လူသေရင် သေ ၊ လူမသေရင် ကိလေသာ သေရမယ်လို့ မိမိကိုယ်ကို အားပေးပြီး အသက်နဲ့ ခန္ဓာ မငဲ့ညှာပဲ ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နေတယ်။ အားထုတ်ရတာလည်း အလွန်ကောင်းနေပြီပေါ့။

ဒီလိုအားထုတ်နေရင်း ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခသစ္စာရတွေက လည်း မြန်သည်ထက်မြန် ၊ ရှုဉာဏ်ကလည်း မြန်သလောက် လိုက် ၊ အလွန်မြန်မြန်ကြီး မှတ်နေရာက အနိစ္စ ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတစ်ပါးပါးမြင်ပြီး အမှောင်တွင်းမှ အလင်း ရောက်သွားသလို ဖြုန်းကနဲ မိမိမမျှော်လင့် မထင်မှတ်ပဲ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရတို့ ရှုဉာဏ်မှ ပျောက်သွားပါတော့တယ်။

[ရုပ် နာမ်တွေကို ရှုသိနေရင်းက ရုပ် နာမ် သင်္ခါရတွေ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောထဲကို အသိဉာဏ်ကရောက်သွား တယ်။ အဲဒါ အရိယာ မဂ်ဉာဏ်ပါပဲ။ ဒီလိုမဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး ဖိုလ်ဉာဏ်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်တယ်။ တချို့ သုံးကြိမ် ဖြစ်တယ်။ ဒီလို ဖြစ်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို "သောတာပန်"လို့ ခေါ်ပါတယ်။]

ဝိပဿနာမဂ်ဉာဏ်များမှာ သင်္ခါရတို့ အာရုံပြု နေရသေး၍ ကိစ္စလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် မပြုနိုင်သေးပါ။ မဂ်ဉာဏ် ကတော့ သင်္ခါရကင်းရာ(နိဗ္ဗာန်)သို့ အာရုံပြုနိုင်လို့ ကိစ္စ လေးချက် တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သွားပါတယ်။



နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်



ဒီနေရာမှာ အချို့ယောဂီများက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲလို့ သိချင်နေတတ်ကြပါတယ်။ မေးလည်း မေးလျှောက်ကြပါတယ်။

အမှန်တော့ ကိုယ်တိုင်မဂ်ကို ရပြီး မြင်လိုက်ရမှပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောကျနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အာသီသပြေရုံ စာပေမှာလာတဲ့ နိဗ္ဗာန်အာရုံပြုပုံတစ်ချို့ကို ပြောပြပါမယ်။

ယင်းစိတ်သည် အဆင့်ဆင့် နှလုံးသွင်းစဉ်မှာပင် သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်စဉ်ကို လွန်မြောက်၍ သင်္ခါရတို့ မဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ သက်ရောက်၏။ ယင်းသို့ သင်္ခါရတရားတို့ မဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနေသူဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

(မိလိန္ဒပဉှာ)

မဂ် ဖိုလ်၏ အာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည် သာမညနိဗ္ဗာန်တည်း။ (ပ) အမှန်အားဖြင့်သော်ကား မှတ်သိအပ်သော ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ မှတ်သိမှု ၊ သင်္ခါရတို့၏ မပေါ်လာပဲ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း ကင်းဆိတ်ခြင်း ပြတ်စဲခြင်းသဘောကို အာရုံပြုမိရုံမျှ သိရုံမျှသာတည်း။

ဤသို့သိအပ်သော အာရုံသဘော၌ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံ ပင် ချုပ်ငြိမ်းကင်းဆိတ်သောကြောင့် ကိလေသာငြိမ်းခြင်း ဟူသော သဉပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်လဲ ပါဝင်၏။ ခန္ဓာငြိမ်းခြင်း ဟူသော အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်လည်း ပါဝင်၏။

(**မဟာစည်ဆရာတော်ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း**)

ဤ၌ နိဗ္ဗာန်ကို ဂေါတြဘုဉာဏ် မဂ် ဖိုလ် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်တို့က အာရုံပြု၍ သိကြသောအခါ ၎င်းနိဗ္ဗာန်သည် ဥပါဒ် - ဌီ - ဘင် မူကားမရှိ။ မရှိသော်လည်း ဥပမာအားဖြင့် ကသိုဏ်းပဋိဘာဂနိမိတ်တို့သည် ဥပါဒ် - ဌီ - ဘင် မရှိ သော်လည်း အရောင်အလင်းနှင့်တကွ ဝန်းဝန်းဝိုင်းဝိုင်း အခြင်း အရာအားဖြင့် ဉာဏ်ဝ၌ ထင်လာကုန်သကဲ့သို့ ထိုအတူ ၎င်းနိဗ္ဗာနဓာတ်သည်လည်း အရောင်အလင်းနှင့်တကွ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် အရောင်လက်သည်ဖြစ်၍ ဉာဏ်ဝ၌ ထင်လာ၏။ (**ညောင်လွန့်ဆရာတော် နိဗ္ဗာနတ္ထပကာသနီကျမ်း**)

ထပ်ဆင့် ရှင်းလင်းချက်

နိဗ္ဗာန်၏ အရောင်မှာ ထိုထက်(ဝိပဿနေဘာသ ဖြစ်သောအရောင်ထက်) သိမ်မွေ့သော ဗဟိဒ္ဓမှာဖြစ်သော ကသိုဏ်းအရောင်အလင်းများကဲ့သို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ် ဝမှာ ထင်လာမြင်လာသော နာမ်အရောင်အလင်းတည်း။

ဤသို့ဖြစ်လျှင် နိဗ္ဗာန်မှာ ရူပါရုံလည်းမရှိ ဘယ်က လင်းမည်နည်း ဟူပြောအံ့ ။

ရူပါရုံတစ်ခုမှာသာ အရောင်အလင်းရှိသည် မမှတ်နှင့်။ ရူပါရုံဖြစ်သော အရောင်အလင်းမှာ စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့် မြင်အပ်သော ကြမ်းသော အရောင်အလင်းတည်း။ ၎င်းနိဗ္ဗာန်၏ အရောင်အလင်းမှာ စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့် မမြင်ရ။ မနောဝိညာဏ်ဖြင့်သာ မြင်ရသော သိမ်မွေ့သော အရောင်အလင်းတည်း။

(နိဗ္ဗာနတ္ထပကာသနီကျမ်း နောက်ဆက်တွဲ - ခ)

အကျယ်ကို သိချင်ရင်တော့ ဆိုင်ရာကျမ်းများမှာ ကြည့်ပါ။ အခြားလည်း နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ အယူအဆများ ရှိပါသေးတယ်။ သို့သော် သွားမှရောက်မယ့်ခရီး လျှောက်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ရောက်လို့ ကိုယ်တိုင်မြင်လိုက်တော့ မေးနေစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့ ။



မဂ်ရပြီးလျှင် ပြန်ဆင်ခြင်



ဒီလိုတွေ့လိုက်တဲ့ အချိန်ကလေးက မဂ်စိတ်တစ်ချက် ဖိုလ်စိတ်နှစ်ချက်ဆိုတော့ ဘာမှကြာလိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ စက္ကန့်ပိုင်း လောက်ပါပဲ။



ဒါပေမဲ့ အဲသလိုဖြစ်သွားတာကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က သိတယ်။ ဗဟုသုတရှိတဲ့ ယောဂီများက ပိုပြီး သတိထားမိပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီးနောက် ပြန်လည်ဆင်ခြင်နေမိတတ်ပုံကို ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်ပြီးနောက် အိပ်ပျော်နေရာမှ ဖြတ်ကနဲနိုးသွားသကဲ့သို့ ဘဝင်အစဉ်ကို ဖြတ်၍ ဆင်ခြင်မှု ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံမှာ -

" အခု ငါရလိုက်သည်မှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ပဲ၊ ဒါက အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်ပဲ၊ မတွေ့ဖူးတဲ့ အာရုံကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်ရတာက နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ဒါဆိုရင် ငါရဲ့သန္တာန်မှာ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ပြီးသွားပြီ၊ ကျန်ကိလေသာတွေကိုပဲ ပယ်ဖို့လိုတော့တယ် " ဤသို့ မဂ် ၊ ဖိုလ် ၊ နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်ပြီး ကိလေသာ ပယ်စရာကျန်တဲ့ ကိလေသာတို့ကို အလိုလို ဆင်ခြင် နေမိတတ်တယ်။

ဒါ တမင်ကြံစည်ပြီး လုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ တရားသဘောအရ သူ့အလိုလို ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်ပါပဲ။ ပါဠိလိုတော့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သို့ရာတွင် ပယ်ပြီးကိလေသာနဲ့ ကြွင်းကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်မှု အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ မဖြစ်ဟု မဟာနာမ်ကို သာဓကတင်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ပြဆိုထားပါတယ်။

သောတာပန်၏ သိ / မသိ

သောတာပန်ဖြစ်သူသည် မိမိသောတာပန်ဖြစ်သည်ကို သိပါသလားလို့ မေးတတ်ကြပါတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သိပါတယ်လို့ပဲ ဖြေရမှာပါ။ သို့သော် အချို့ယောဂီများမှာ ဒါ မဂ်ပဲ ဒါ ဖိုလ်ပဲလို့တော့ ခွဲခြားမပြောတတ်ဘူးတဲ့။

ညောင်လွန့်တောရ ဆရာတော်ကြီးကတော့ " တရားထူးဆိုတာ မျက်မှောက်ရရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မိုးကြိုးပစ်သည်ထက် ထင်ရှားပါတယ် " လို့ အမိန့်ရှိခဲ့ပါတယ်။ (သေချာ သိတယ်ပေါ့)

" ထိုစကားမှန်လှပေ၏၊ အချို့သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ပယ်အပ်ပြီး ကိလေသာ မပယ်အပ်သေးသော ကိလေသာကို မဆင်ခြင်၍ မသိသည်မှတစ်ပါး မည်သည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် မဆို မိမိရအပ် သိအပ်သော မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားကိုကား မသိသည်မရှိ၊ မဆင်ခြင်သည်မရှိ ရပြီးသည်၏ အဆုံး၌ အမြဲဆင်ခြင်၍ သိတော်မူကြကုန်သည်သာ " ဟု တပည့်ကြီးများက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကို ကိုးကား၍ ထောက်ခံထားပါတယ်။



မြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တော်က တရားထူးရကြ သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဘုရားရှင်ထံသို့ လာရောက်၍ မိမိ တို့ ရလာသော တရားထူးကို လျှောက်ထားကြသည်ကို ထောက်ဆ၍လည်း " သိတယ် "လို့ပဲ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ (ရှေ့ပိုင်းမှ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒကိုလည်း ပြန်လည် ဖတ်ရှုကြည့်ပါဦး)



မဂ် စစ် / မစစ် ဖိုလ်နှင့် စစ်



ထိုသို့ မိမိမဂ်ဖိုလ်ရသည်ကို သိသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အချို့ယောဂီသည် ဝိပဿနာရှုနေရင်း အရှုခံအာရုံများရော ရှုနေတဲ့စိတ်ရော ပျောက်သွားသလို ၊ ချုပ်သွားသလို ၊ ဘာမှ မသိပဲ ဖြစ်သွားသလို ၊ သတိလစ်သွားသလို ၊ အိပ်ငိုက်သွား သလို ၊ အိပ်ပျော်သွားသလို အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်သည်ကို (မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုသွားပုံနှင့် များစွာတူသောကြောင့်) မိမိကိုယ် မိမိ မဂ်ရပြီဟု ထင်နေတတ်၏။ ဆရာကဖြစ်စေ သောတာပန် ဖြစ်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်ပေးတတ်၏။

ထိုအခါမျိုးတွင် အထင်ဖြင့်သာ မဆုံးဖြတ်ပဲ " မဂ်ကိုသိလို ဖိုလ်နှင့် စစ်ရမည် " ဟူသော ရှေးပညာရှိများ ဆိုစကားအရ မဂ်ရ ၊ မရ သေချာသိလိုလျှင် ဖလသမာပတ် ဝင်စားကြည့်ရမည်။

ဖလသမာပတ်

ဖလသမာပတ်ဝင်စားလိုတဲ့ ယောဂီသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ နေရာသို့ ကပ်ရောက်၍ ပုဗ္ဗကိစ္စပြုပြီး " တပည့်တော်သည် (၁၀)မိနစ်အတွင်း သောတာပတ္တိ ဖလသမာပတ်ကို ရလိုပါ၏ " " နာရီဝက်ကြာအောင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ " စသောအားဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်၍ မိမိရှုမှတ်နေကြအတိုင်း အားထုတ်နေရမည်။

ထိုအခါ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကစ၍ အထက်ဉာဏ်တွေ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်လာပြီး မိမိအဓိဋ္ဌာန်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြတ်ဆို ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ပျက်ချုပ်ပြီး နိရောဓသစ္စာဘက် အာရုံပြု ကူးသွားတာပဲ။ ဖြစ်ပျက်ကနေ မဂ်မပါပဲ ကူးသွားတယ်။

သူ့ကြတော့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားတယ် ၊ သမုဒယ သစ္စာကို ပယ်တယ် ဒါတွေ မလာတော့ဘူး။ ဝိပဿနာချုပ် သွားပြီး ဝိပဿနာနောက်က ဖိုလ်လိုက်လာတယ်။



နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဖိုလ်စိတ်တွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတာကို ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဖလသမာပတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဝင်စားလို့ရရင် သောတာပန်ဖြစ်တာ သေချာပါပြီ (ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖလသမာပတ်ကို မဝင်စားနိုင်ပါ)



အရိယာတိုင်း ဝင်စားနိုင်သလား



အရိယာမှာ မိမိရရှိပြီးသော ဖိုလ်ကို မဝင်စားနိုင်ရန် အကြောင်းမရှိချေ (ပ) အရိယာဖြစ်ပါလျှက် ဖိုလ်ကို မဝင်စားနိုင်သေးလျှင် သမာဓိနှင့်တကွ ကြွင်းသောဣန္ဒြေတို့ အပြည့်အစုံ မထက်သန်သေးသောကြောင့် ဟူ၍သာ ယူဆရန် ရှိတော့၏ ဟု ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း၌ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီတော့ ယောဂီအနေဖြင့် သမာဓိကျပြီး ဝသီဘော် မနိုင်လို့ ဝင်စားမရတာလား ၊ ရှေ့က ပြောခဲ့သလို မဂ်အတုကို အစစ်ထင်နေလို့ ဝင်စားမရတာလား ၊ ချိန်ဆနိုင်အောင် သောတာပန်ဆိုင်ရာ သိမှတ်စရာ ဗဟုသုတများကို ထုတ်ပြပါဦးမည်။ မိမိ၏ ဉာဏ်အသိကို မှန်ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ပါလော့။

အင်္ဂါလေးတန် သောတာပန်

သောတာပန်သည် ကိုယ်တိုင်သိမြင်၍ တရား၌ အတည်ပြု ဆုံးဖြတ်နိုင်သောကြောင့် -
(၁) မြတ်စွာဘုရား၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း။
(၂) တရားတော်၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း ။
(၃) သံဃာတော်၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း ။
(၄) (၅)ပါးသီလနှင့် ပြည့်ခြင်း(ဆိုင်ရာသီလလုံခြင်း)
ဟူသော အင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံ၏။

ဤတရားလေးပါးကို ဓမ္မာဒါသ တရားမှန်လို့ ဟော ထားပါတယ်။ မှန်ကိုကြည့်က မိမိကိုယ် မိမိ ဖြစ်ရှိတဲ့အတိုင်း သိမြင်နိုင်သလို ဤတရားမှန်တော်ကြီးဖြင့် ချိန်ကြည့်ပါ ကလည်း မိမိသောတာပန်ဖြစ်၏ မဖြစ်၏ကို သိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ချိန်ကြည့်ပါ။

ဒီအင်္ဂါများနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လူဝတ်ကြောင် သောတာပန် သည် သဘာဂပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ပြောကြားလိုက မိမိကိုယ်တိုင် ပင် " သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း " ပြောကြားနိုင်ပါတယ်။ သူ တစ်ပါးထံ အဆုံးအဖြတ်ခံနေရန် မလိုပြီ။

ဘုရားမှတစ်ပါး တစ်စုံတစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်က လည်း ဆုံးဖြတ်ပြောကြားရန် အခွင့်မရှိပြီ တဲ့။

သောတာပန်ဂုဏ်ရည် (၅)ပါး

ထို့အပြင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဖော်ပြပါ ဂုဏ်ရည်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံသည်။

(၁) ယာစယောဂေါ - သောတာပန်သည် တောင်းခံသူအလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ဆက်စပ်ခြင်း ထိတွေ့ဆက်ဆံလိုခြင်း ရှိ၏။

(၂) လှူဒါန်းပေးကမ်းနေရသည်၌ မွေ့လျော်ခြင်း ရှိ၏။

(၃) တရားဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်ခြင်း ရှိ၏။

(၄) အထက်မဂ်တရားကို ထိုးထွင်း၍ သိရန် စိတ်ညွတ်ခြင်း ရှိ၏။

(၅) မိမိပိုင် သက်ရှိသက်မဲ့ ပစ္စည်းတို့၌ ဝန်တိုမှု မရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ ဤဂုဏ်ရည်များ ရှိ၊ မရှိကိုလည်း စိစစ်ပါဦး။

ဒါကတော့ သုတ္တန်များ၌လာသော သောတာပန်လို့ သိနိုင်ကြောင်း နည်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ အဘိဓမ္မာနည်းအရ သောတာပန်လို့ သိနိုင်တဲ့ နည်းများလည်း ရှိပါသေးတယ်။ နည်းနှစ်မျိုးလုံးနဲ့ တိုင်းတာမှ ပိုပြီးတိကျမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

သောတာပန် ပယ်သောတရားများ



သောတာပန်သည် ဒိဋ္ဌာနုသယ ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ တို့ကို ပယ်သည်။

သံယောဇဉ်တို့တွင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသသံယောဇဉ်တို့နှင့် အပါယ်သို့လားစေတတ်တဲ့ ကာမရာဂသံယောဇဉ် ပဋိဃသံယောဇဉ်တို့ကို ပယ်ပါတယ်။

မိစ္ဆတ္တ(၁၀)ပါးတွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၊ မုသာဝါဒ ၊ မိစ္ဆာကမ္မန္တ၊ မိစ္ဆာအာဇီဝ တို့ကို ပယ်သည်။

(၁) အာဝါသမစ္ဆရိယ = ကျောင်းကန်တိုက်တာ နေရာထိုင်ခင်းတို့နှင့် စပ်၍ ဝန်တိုခြင်း ၊ မိမိသာ အစိုးတရ ပြုလုပ် လိုခြင်း။ (သောတာပန်ဖြစ်က ဝန်တိုမှု မရှိ)

(၂) လာဘမစ္ဆရိယ = ပစ္စည်းပရိက္ခရာတို့နှင့် စပ်၍ ဝန်တိုခြင်း သူတစ်ပါးလက်သို့ ပါသွားမည်ကို သဝန်တိုခြင်း။

(၃) ကုလမစ္ဆရိယ = မိမိရပ်ရွာ အလုပ်ကျွေးမျိုး၌ ဝန်တိုခြင်း ၊ သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်ဆံသည်ကို မနှစ်သက်နိုင်ခြင်း။

(၄) ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ = ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု၌ ဝန်တိုခြင်း။

(၅) ဓမ္မမစ္ဆရိယ = တရားကျမ်းဂန်အတတ်ပညာမျိုး နှင့် စပ်၍ ဝန်တိုခြင်း ။

ဟူသော ဤမစ္ဆယရိ (၅)ပါးလုံးကိုလည်း ပယ်ပါသည်။

ဒို ယောဂီ သင်သည် သောတာပန်တို့ ပြည့်စုံရမည့် ဂုဏ် အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံပြီး ပယ်ရမည့်တရားများကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ထားတယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ် မိမိ " သောတာပန္နောဟမသ္မိ- ငါသည် သောတာပန် ဖြစ်၏ " ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ပါ လိမ့်မည်။

သောတာပန်ရသည့် အကျိုး

သောတာပန်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤအကျိုး အာနိသင်တို့ကို မုချရပါသည်။

(၁) လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အစုကို ဖောက်ခွဲနိုင်ခြင်း။

(၂) သံသရာဝဋ် ဒုက္ခကို (၇)ဘဝအတွင်း ဖြတ်နိုင်ခြင်း။

(၃) အလုံးစုံသော အပါယ်တံခါးတို့ကို ပိတ်စေခြင်း ။

(၄) သဒ္ဓါ ၊ သီလ ၊ သုတ ၊ စာဂ ၊ ပညာ ၊ ဟိရိ ၊ ဩတပ္ပ ဟူသော သူတော်ကောင်းဥစ္စာ (၇)ပါးကို မျက်မှောက် ပြုခြင်း ။

(၅) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိစသော မိစ္ဆာမဂ္ဂင် (၈)ပါးကို ပယ်ခြင်း ။

(၆) (၅)ပါး သီလလုံခြင်း (ဆိုင်ရာသီလလုံခြင်း) ။

(၇) ဘုရားရှင်၏ သားတော်စစ်အဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်း ။

ထို့အပြင် ရတနာသုံးပါး၌ မတုန်မလှုပ် ယုံကြည်ခြင်း စသော အရာမက များလှစွာသော အကျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အို ယောဂီ မိမိကိုယ်ကို သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု ထင်ပါလျှင် သင်သည် ဤအကျိုးတရားတို့ကို ရရှိနေပါပြီလော မိမိကိုယ် မိမိ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါဦး။

ဥပမာ - သဒ္ဓါ ၊ သီလ ၊ စာဂ စသောတရားတို့ ရှေးကထက်ပိုပြီး ပြည့်စုံလာပါသလား သို့မဟုတ် မထူးဘူးလားပေါ့။

ထူးရင်းတော့ ထူးပါပြီ။

မထူးရင်းတော့ မထူးသေးပါဘူး။

မှတ်ချက် ။ ။ သောတာပန်စိတ်ထား (၇)ပါးကိုလည်း ရထား(၇)စီး၌ ပြန်လည်ဖတ်ကြည့်ပါဦး။





အထက်မဂ်ကို ရစေလို



သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အထက်မဂ် အထက်ဖိုလ်သို့ တက်လိုသော အရိယာယောဂီသည် " ငါသည် မရအပ်၊ မသိအပ်သေးသော မဂ်ဖိုလ်ကို ရပါလို၏ " ဟု နှုတ်မြွက်ဆို၍လည်းကောင်း၊ စိတ်က အဓိဋ္ဌာန်၍လည်းကောင်း၊ မိမိ ပင်ကိုယ် ရှုနေကြအတိုင်း ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကစပြီး ဖြစ်ပျက်ကို ပြန်ရှုနေပါ။

သမာဓိရလာတဲ့အခါ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ စုံညီလာပြီး သင်္ခါရတရားတို့သည် သိမ်မွေ့ နူးညံ့စွာဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား ထင်မြင်လာပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် တက်သွားကာ နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒုတိယအကြိမ် မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသူကို သကဒါဂါမ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တတိယအကြိမ် အနာဂါမ်၊ စတုတ္ထအကြိမ်မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသူကို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် မဂ်ဉာဏ်အတွက် ပြုစရာကိစ္စ မရှိပြီ၊ ကေတံ ကရဏီယံ ဖြစ်သွားပြီပေါ့။

ယင်းသို့ အထက်မင်္ဂအလို့ငှါ အဓိဋ္ဌာန်၍ အားထုတ်ပါသော်လည်း ရပြီးသော အောက်မင်္ဂအောက်ဖိုလ်ကို အာလယ မဖြတ်နိုင်လျှင် ထိုရပြီး အောက်ဖိုလ်သို့ ပြန်လည်ကျပြီး ဖလသမာပတ်ပင် ဖြစ်နေတတ်ပါသေးသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ မင်္ဂဖိုလ်ကို သိမြင်ပြီး အရိယာတို့သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ အမြဲတည်နေသော သဘောရှိသောကြောင့် မိမိ၏ မင်္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မှန် မမှန် သိရှိရန် ထိုဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ တည် မတည် ၊ မြဲ မမြဲဖြင့်လည်း အကဲခတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

အခါသင့် အခွင့်ကောင်း



ယခုအခါသည် တကယ်အားထုတ်ရင် တကယ်တရားထူးရနိုင်သေးတဲ့ အချိန်ပါ။ အကယ်၍ ယခုဘဝ ယခုအချိန်လွဲသွားမယ်ဆိုရင် နောင်အခါဆိုတာ မသေချာပါဘူး။

သေချာတဲ့အချိန်မှာ သေချာတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။



အလုပ်လုပ်ရင်းလည်း မိမိရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာကို သေချာသိအောင် ဤစာအုပ်မှာ အဖြေရှာကြည့်ပါ။

မသေချာသေးရင် ထပ်ပြီး အားထုတ်ပါ။ သေချာပြီဆိုရင်တော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကျေနပ်စွာနဲ့ ရှေ့တစ်ဆင့်တိုးပြီး ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကြိုးစားမှ ကိုယ်ရမှာပါ။ သူများရတာ မရတာက ကိုယ်နှင့် သိပ်မဆိုင်လှပါဘူး။ ကြည်ညိုမယ်ဆိုရင်တော့ ကြည်ညိုရတာပေါ့။

အချို့ယောဂီကလည်း တရားဟောဝါသနာပါပုံ ပေါ်တယ်။ သူများကိုလိုက်ပြီး ပြုပြင်ပေးနေချင်တာ ကိုယ်ကတော့ မဖြစ်သေးဘူး။ အရေးကြီးကတော့ ကိုယ်ဖြစ်ဖို့ပါ။

ကိုယ်ဖြစ်သွားတဲ့အခါကြတော့ သာသနာပြု အလုပ်ကို အားထုတ်ချင်ရင်လည်း ပိုပြီးတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။



စေတနာ စကား



အစဉ်အလာ သာသနာ့သမိုင်းကို ကြည့်ရင် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများက ပိုမိုအောင်မြင်တာကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

လူ့ဝတ်ကြောင်များမှာလည်း အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ် ယောက် သာသနာပြုတာနဲ့ ပုထုဇဉ်တစ်ယောက် သာသနာပြုတာ အားကောင်းပုံခြင်း မတူပါဘူး။

ပြောလိုတာက အရိယာဖြစ်ပြီးမှ သာသနာပြုရင် ပိုပြီး တော့ စွမ်းဆောင်ရည် မြင့်မားတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် မိမိအကျိုးကော သာသနာအကျိုးပါ နှစ်မျိုးလုံးပြီးတာပေါ့။

ဒါကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များအနေနဲ့ သာသနာတော် နဲ့တွေ့ကြုံရခိုက်မှာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန် မြင်အောင် ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ကြပါလို့ စေတနာ မေတ္တာရှေ့ထားပြီး တိုက်တွန်းစကား ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။





သောတာပန် တည်လိုပါသလား



မေး - သင် သောတာပန် တည်လိုပါသလား ။

ဖြေ - တည်လိုပါသည် ။

ပြော - တည်လိုလျှင်

(၁) မင်္ဂလာလမ်းပြ သူတော်ကောင်း (ဆရာ)ကို မှီဝဲ ဆည်းကပ်ပါ ။

(၂) ခန္ဓာ ၊ နာမ်ရုပ် ၊ သစ္စာစတဲ့ သူတော်ကောင်း တရား နာကြားပါ ။

(၃) မင်္ဂလာရကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ကျင့်သုံးပါ။

(၄) နာမ်ရုပ်တရား၌ မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းပါ ။



ဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒ



သစ္စာလေးတန် အမြင်မှန်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း ။

(သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု ပြီ စာရေး)

ရေးသားပြုစုပြီး ကျမ်းစာများ

၁။ ချမ်းသာနည်းစာစုများ နှင့် နိဗ္ဗာနပဋ္ဌာသုတ်
၂။ ရွှေပုံတောင် ရန်အောင်မြင်စေတီတော်သမိုင်း(အခွဲနှင့် ပြုစု)
၃။ ရွှေပုံတောင် သာသနာနှစ်(၅၀၀)ပြည့် သမိုင်းအကျဉ်း
၄။ ယမိုက် + ပဋ္ဌာန်းသင်နည်းမှတ်တမ်း
၅။ ဓာတုကထာသင်နည်းမှတ်တမ်း
၆။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်
၇။ ကထိန်အလှူတော်မင်္ဂလာတရားတော်(မဟာကပ္ပိနထေရောပဒါန်)
၈။ နိဗ္ဗာန်သွားမည့် ရထား (၇)စီး တရားတော်
၉။ ဓမ္မာစရိယစည်းမျဉ်းမိတ်ဆက်
၁၀။ အမေကျေးဇူးဆပ်တရား
၁၁။ စာအုပ်ထဲက သောတာပန်
၁၂။ ပါရမီမှတ်တမ်း
၁၃။ ယောဂီလက်ဆောင်
၁၄။ သက်ရှည်ကျန်းမာ ဘေးရန်ကွာ
၁၅။ ဝိပဿနာရှုရန် အခြေခံ